Oihane
Cantabrana

ORDÉNATE LA VIDA

3 PASOS PARA ORDENAR
TU CASA Y TU MENTE

zenith

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
01. BIENVENIDA AL ADICTIVO MUNDO DEL ORDEN
  Todo lo que el orden tiene para regalarte
  El decálogo de una auténtica Ordenatrix
02. POR DÓNDE EMPEZAR
  La organización radical
  El orden diario
  Preguntas frecuentes
03. EL SISTEMA DE TRES PASOS
  Paso 1. El arte del desapego, cómo deshacerte de todo lo que no utilizas
  Paso 2. Dónde colocar todas tus pertenencias, estancia por estancia
  Paso 3. Un cambio de mentalidad
04. ORDEN COMO FILOSOFÍA DE VIDA
  Las relaciones
  El día a día
  Tu yo interior
AGRADECIMIENTOS
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

El orden que hay (o no hay) en nuestro hogar suele reflejar cómo nos sentimos por dentro. Los espacios ordenados invitan a la armonía y la paz mental; en cambio, en un lugar atiborrado de objetos es fácil que nuestra mente se distraiga.

Oihane Cantabrana, conocida como Ordenatrix, es experta en analizar el desorden de montones de hogares y familias, y en este libro nos revela las claves para conseguir dominar nuestros espacios y los objetos que los llenan, tanto si vivimos solos, en pareja o en familia. Además, aprenderemos que el orden no solo tiene que ver con dónde y cómo colocamos nuestras cosas, sino que también debemos aprender a controlar al consumista que llevamos dentro.

Con un montón de ideas prácticas y sencillas, en estas páginas descubriremos los mejores trucos para conseguir mantener ordenados los espacios y crear ambientes que nos aporten calma y bienestar.

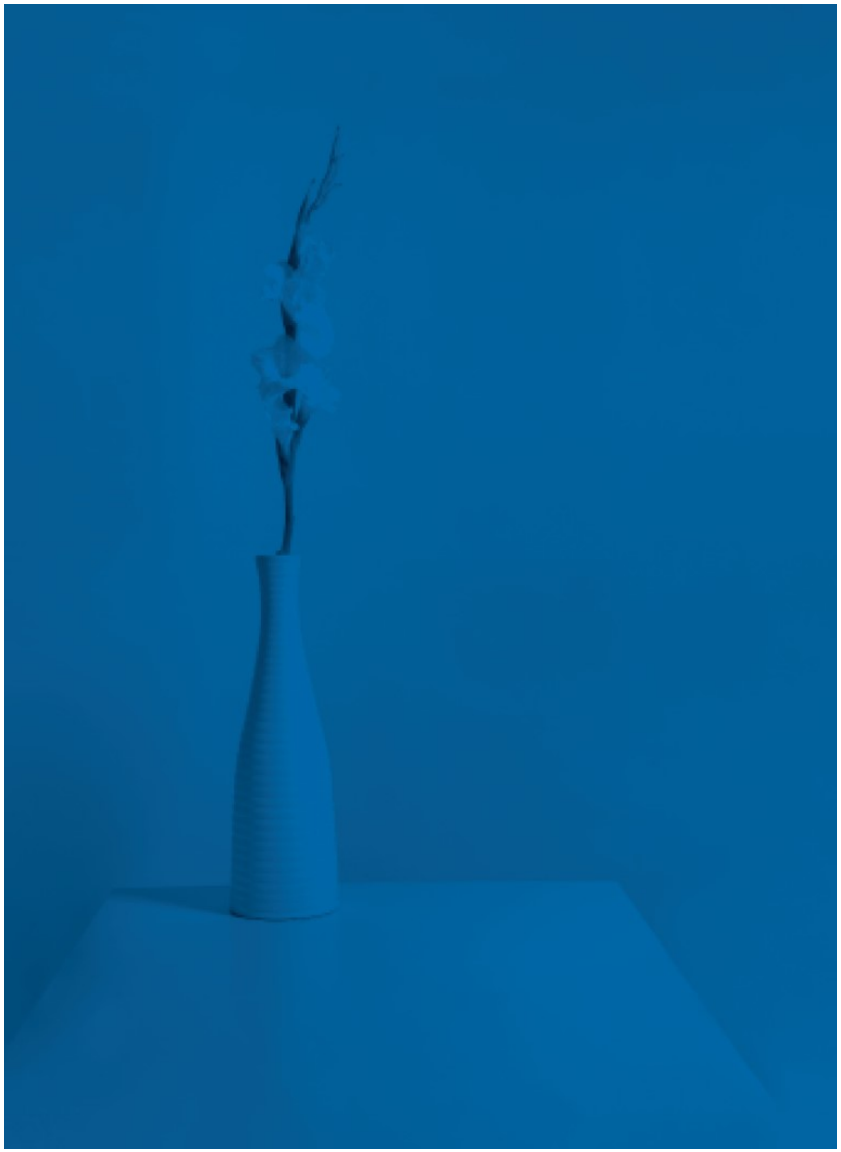
Oihane
Cantabrana

ORDÉNATE LA VIDA

3 PASOS PARA ORDENAR
TU CASA Y TU MENTE

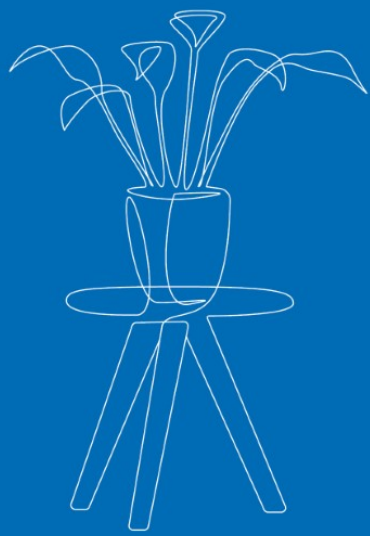
zenith

Quiero dedicar este libro a todas las mujeres que durante siglos han ordenado y organizado desde la sombra la casa y la vida de sus familiares, regalándoles bienestar y paz mental



01

Bienvenida al adictivo mundo del orden



Ordenatrix del mundo, ¡uníos! Me llamo Oihane Cantabrana y tengo una misión: ayudarte a ti y a todas las personas que me sea posible a vivir en orden. Desde hoy y para siempre.

Llevo toda la vida analizando la organización de las casas de mis familiares, amigos, centros de estudio y lugares de trabajo, y puedo asegurar al cien por cien que el orden importa. Reconozco que mi pasión por la organización es incontrolable y que lo llevo dentro desde pequeña, pero cuanto más mayor me hago (y sobre todo desde que soy madre), más claro tengo que es una de las herramientas clave para una vida plena.

Nuestras pertenencias nos hacen sentir emociones e, inevitablemente, las asociamos a diferentes etapas de nuestra vida. Las vamos cargando en nuestra mochila, hasta que llega un punto en el que no es sostenible. Hay que aprender a soltar lastre y dejar espacios para nuevas cosas y vivencias. La herramienta que consigue mantener el equilibrio entre el paso de los años y las posesiones que se nos cruzan por el camino no es otra que el orden.

No me gusta ver a la gente desbordada de objetos y de tareas que no es capaz de gestionar desde la tranquilidad y el disfrute. Es por eso que en 2015 me convertí en organizadora profesional. Fui la primera del País Vasco, y desde entonces me he dedicado a ayudar

a cientos de personas a mejorar su calidad de vida gracias al orden. Creé Ordenatrix casi como un *alter ego*. Ser una Ordenatrix requiere tener las cosas bajo control, pero sin olvidar mi parte más sencilla, disfrutona y empática con las personas de este mundo.

Yo siempre digo que ordenar es una tarea invisible del hogar. Cuando hacemos listas de quehaceres para repartir el trabajo entre varios en casa o para que no se nos olvide nada, solemos olvidar añadir esta. Ordenar conlleva su tiempo. Y no me refiero a la típica maratón para dejarlo todo impecable el día que tienes invitados, sino a seguir un método que te permita mantener tu hogar siempre organizado, invirtiendo entre quince y veinte minutos al día.

Detesto ver cómo el estrés impregna las vidas de tantísimas personas por todo el mundo, y aún más sabiendo que en muchos de estos casos, una buena dosis de orden sería la solución perfecta. Un antídoto gratuito, que se puede aprender y se puede inyectar en nuestro interior, como cualquier otro hábito saludable. Así, tras finalizar mis estudios como administrativa, decidí convertir mi pasión en profesión, y dejé mi empleo con contrato indefinido para empezar a ayudar a otros seres humanos a cambiar su vida a mejor.

A veces, tengo la sensación de que mi cerebro funciona como un procesador del orden. Visualizo y ejecuto como quien va cuadrando las piezas del Tetris. Tener una mente Ordenatrix quiere decir que puedes controlar cada objeto que va a parar a tus manos, en lugar de que tus bienes te controlen a ti. Necesitas tener la capacidad de decir «no», de saber desprenderte y de aprender a elegir el sitio óptimo para cada cosa. Los cajones llenos de «no sé qué» son lugares repletos de falta de dominio sobre nuestro bienestar.

Mi trabajo consiste en socorrer a esas personas a las que se les ha ido de las manos este aspecto de sus hogares, para volver a

recuperar el mando de las distintas estancias de sus casas y, a partir de ahí, ejercer un buen control sobre todo lo que entre y salga de su vivienda.

En este libro voy a centrarme en ayudarte a que consigas tener un dominio absoluto sobre tus espacios y los objetos que los llenan. Veremos que el orden no solo tiene que ver con dónde y cómo colocamos nuestras posesiones, sino que también debemos analizar y aprender a tener a raya el consumismo que llevamos dentro.

Con esto no quiero hacerte creer que ser organizado es sinónimo de perfeccionismo, porque no lo creo así. No es cuestión de obsesionarse con tener las 24 horas del día todo colocado en su sitio de forma simétrica, sino de encontrar el equilibrio. El orden está justo en el centro entre el caos y el perfeccionismo. Se trata de conseguir una armonía que funcione para ti y que, además, te aporte mucho bienestar; un sistema adaptable a cada tipo de familia y forma de vida.

Un espacio ordenado es aquel donde todo lo que hay nos es de utilidad y no hay nada que nos estorbe. Un espacio en el que sabemos perfectamente qué tenemos y podemos localizarlo enseguida cuando lo necesitamos.

Es normal que, mientras se están utilizando cosas en un cuarto de la casa, el ambiente esté ligeramente desordenado; es lo natural. Hay que darse el placer de disfrutar de nuestras posesiones desde la tranquilidad y sin remordimiento. El tipo de orden que hay (o no hay) en nuestra vivienda o lugar de trabajo refleja cómo nos sentimos por dentro. Cuando nuestros espacios están desorganizados, suele ser porque nosotros nos encontramos en un momento inestable, interiormente hablando, y podemos considerarlo una alerta de que algo no va bien y debe cambiar.

Llevo más de siete años estudiando cómo nos afecta el orden de las cosas que poseemos. Es más, yo misma he puesto en práctica en mi casa y en mi vida todo lo que predico. Me alegra poder decir que, como resultado, tengo una relación mucho más sana con el consumo y una sensación de bienestar inmensa cuando estoy en mi hogar.

Esto no significa que ordenar vaya a arreglar todos tus problemas, pero no pierdes absolutamente nada por intentarlo, y estoy segurísima de que tu calidad de vida va a mejorar. Soy de esas personas a las que les gusta convertir las cosas complejas en explicaciones simples y comprensibles para todo el mundo. Y el cometido que te propongo en este libro es una filosofía de vida muy práctica y sencilla de interiorizar.

TODO LO QUE EL ORDEN TIENE PARA REGALARTE

Muchas personas se plantean organizar su casa por primera vez cuando se da un gran cambio en sus vidas, como una mudanza, un divorcio o la llegada de un bebé. Tengo la certeza absoluta de que, si fueran conscientes de todos los aspectos positivos que puede

aportar a sus vidas, no esperarían a momentos como esos para ponerse en marcha.

CINCO HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA TU BIENESTAR:

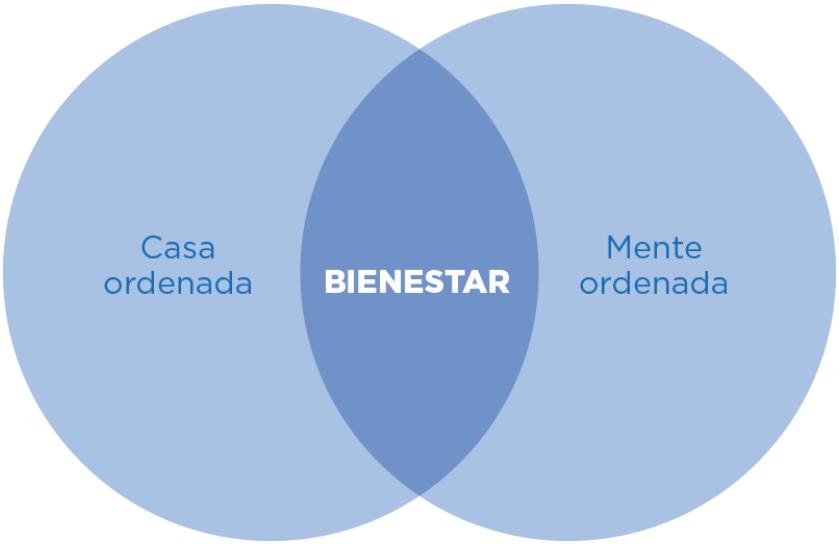
- Llevar una dieta sana.
- Hacer ejercicio.
- Disfrutar de tus relaciones.
- Cuidar de tu salud mental.
- Mantener el orden en tus espacios.

Poner orden —y mantenerlo— en tu vida tiene más beneficios de los que puede parecer a simple vista. Y es que se trata de una herramienta muy potente a la que, si le dedicamos un poco de tiempo y cariño, puede mejorar mucho nuestra calidad de vida.

ADIÓS ESTRÉS, HOLA PAZ MENTAL

El estado de tus espacios exteriores es un reflejo de tu estado interno. Sé que puede parecer un tópico, pero lo cierto es que la organización de nuestra vivienda influye directamente en nuestro estado de ánimo. Está demostrado que un lugar organizado y limpio ayuda a reducir el estrés, y nos proporciona equilibrio y paz mental. No lo digo yo, lo dice la ciencia: a nuestro cerebro le gusta el orden.

Y es que, cuando tienes la casa en armonía, ofreces a tu mente la oportunidad óptima para poder organizarse. Un momento de calma en el que la sensación de bienestar es total.



¿No te ha pasado alguna vez que, al intentar ponerte a estudiar o a trabajar, te ha invadido la urgencia de revisar de arriba abajo tu habitación o escritorio? Cuando estás en un lugar lleno de objetos, es fácil para tu mente distraerse y mantenerse en estado de alerta.

En cambio, cuando estás en un espacio completamente ordenado, tu cabeza siente que tiene la situación bajo control y, en consecuencia, es capaz de empezar a aceptar más información. Lo podemos observar en la organización de las estancias de los mejores hoteles del mundo: su recepción y habitaciones irradian armonía por todas partes, y eso es lo que invita a entrar y a quedarse.

Cuando nos encontramos en un cuarto ordenado, nuestra mente se relaja y es capaz de apreciar las pequeñas cosas, sin otra necesidad que la de disfrutar de ese sencillo momento. Por este motivo, hacer el esfuerzo de poner orden físico te ayudará a despejar las ideas en momentos difíciles.

BIENESTAR A PRUEBA DE INCRÉDULOS:

Un día, Ana me pidió un bono regalo de una sesión de orden conmigo para su marido Edu. La verdad es que él no lo consideró

un gran regalo; lo utilizó porque lo tenía que hacer y punto. Él empezó sin ninguna expectativa y en cuatro horas, una parte muy importante de su vida, su día a día en su casa, se había transformado de arriba abajo. Después de una mañana juntos, sus palabras textuales fueron: «Ordenatrix acudió para, literalmente, cambiarme la vida». Me han dicho muchas cosas bonitas por ayudar a poner orden en habitaciones, pero saber que has hecho que la vida de alguien sea mejor es increíble. Lo importante es que este solo es un ejemplo más de los beneficios que tiene empezar a darle importancia al orden y practicarlo de forma habitual.

Es cierto que en la vida es difícil estar siempre en un estado de felicidad continuo. Hay acontecimientos o simplemente cambios de humor, que también nos hacen vivir momentos de tristeza, ira o sentir menos energía. Pero, como yo siempre digo: si tengo que estar de bajón, prefiero que sea con la casa ordenada.

EL TIEMPO, NUESTRO BIEN MÁS PRECIADO

Tiempo es otra de las cosas que nos regala el orden. La mala gestión del tiempo es una situación muy común, frustrante y estresante que, lamentablemente, una buena parte de la población experimenta actualmente. Quién no ha dicho la frase «No tengo tiempo», cuando en realidad lo que queríamos decir es: «No tengo tiempo para eso».

Reconozco que este es un terreno en el que yo misma tengo mucho que mejorar, pero lo que sí puedo decir es que, gracias a la organización de mis espacios, la gestión de mi tiempo ha mejorado con creces.

Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, casi todos los días realizamos una serie de rutinas o hábitos que se repiten. Lavarnos los dientes, ducharnos, desayunar, elegir nuestra ropa del día, peinarnos, coger las llaves antes de salir de casa y preparar la comida son algunas de esas tareas mecánicas que, si las analizamos, pueden ahorrarnos tiempo.

Por ejemplo, a la hora de hacer el desayuno, no vas a tardar lo mismo si para prepararte un zumo de naranja no tienes claro dónde guardaste las naranjas tras la última compra, que si tienes perfectamente definido el lugar de la fruta. Tampoco emplearás el mismo tiempo en coger el exprimidor si necesitas subirte a una silla y sacar el tostador que está delante, que si lo tienes colocado en un armario accesible y sin tener que mover otro objeto para alcanzarlo. Todos estos pequeños detalles equivalen a tiempo.

Lo mismo pasa a la hora de escoger la ropa. Una decisión se toma más rápido si dudas entre dos prendas que entre diez. Por ello, a menor cantidad de vestuario, menos tiempo invertirás en arreglarte cada mañana.

Y no puedo olvidarme de mencionar el simple hecho de que, si sabes dónde están tus cosas ubicadas, no perderás tiempo buscándolas por toda la casa. Como suele ocurrir, por ejemplo, con la clásica búsqueda de las llaves antes de salir de casa.

Analizar y corregir tus hábitos y la manera en la que gestionas el tiempo puede suponer ganar horas a lo largo del año, para invertirlas en ocio o cualquier otro tipo de actividad que te proporcione bienestar.

REGÁLATE TIEMPO PARA LO QUE MÁS TE IMPORTA:

Te contaré el caso de María, una mujer independiente, muy deportista, con un negocio propio y una hija adolescente. María tenía en sus armarios miles de prendas que pedían a gritos ser reorganizadas. Tal era el volumen, que tardamos cinco mañanas en hacer el trabajo que, por lo general, puede hacerse en dos o tres sesiones. El esfuerzo, sin duda, mereció la pena. A María le encanta madrugar para salir a correr antes de ir a trabajar, pero el volumen de su vestuario dificultaba la tarea, pues tardaba mucho tiempo en encontrar la ropa de correr que buscaba. Después de una de las sesiones, tenía conocimiento de toda la ropa de deporte de que disponía y el lugar exacto en el que encontrar cada prenda. Cuando fui a su casa para la siguiente sesión, María, llena de entusiasmo, me confesó que solo había tardado dos minutos en encontrar la ropa de deporte que necesitaba para ese día. «¡Ahora puedo levantarme de la cama más tarde!», me dijo, feliz. Al igual que ella, tú también puedes regalarte más tiempo de calidad para ti gracias al orden.

Las excusas más típicas para no ordenar suelen ser la falta de tiempo o de espacio, pero en realidad el tamaño de las estancias no es el culpable de que no haya organización. Da igual que vivas en una mansión o en un apartamento pequeño, ambos se pueden tener perfectamente bajo control. El tamaño de tu casa limita qué cantidad de objetos podrás guardar contigo, pero en ningún caso es una excusa para no vivir en orden.

Muchas veces, el mal uso del espacio hace que se genere caos, pero si empiezas a encajar las piezas con sentido común, como si de un Tetris se tratara, conseguirás optimizar tus habitaciones. Ya verás cómo vale la pena hacer una inversión de tiempo inicial para poner

orden. A largo plazo, ahorrarás mucho más tiempo que si no lo haces, así que no busques más pretextos para posponerlo. Más vale tarde que nunca.

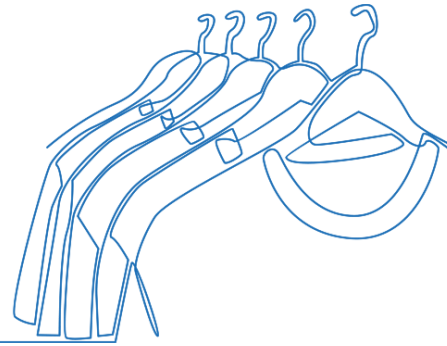
ORDENAR PARA AHORRAR DINERO: SÍ, HAS LEÍDO BIEN

Es posible que al empezar este capítulo fueras consciente de los beneficios más obvios de poner orden en tu vida: vivir con menos estrés y no perder tiempo buscando por toda la casa aquello que necesitas en cada momento.

Pues bien, a pesar de que pueda parecer increíble, ordenar tiene otro beneficio colateral que seguramente te interesará bastante. Estamos hablando sí, de ahorrar dinero.

¿Cómo? Te preguntarás. La respuesta es bastante sencilla. Cuando vives en una casa ordenada y eres consciente de todas tus pertenencias y del lugar en el que están colocadas, es bastante improbable que acabes comprando algo por duplicado pensando que no lo tenías. He vivido muchos momentos con mis clientas en los que, mientras ordenábamos, han encontrado un objeto repetido porque, como no lo encontraban cuando les hacía falta, se habían comprado uno nuevo.

Recuerdo que cuando organicé mi primer trastero aparecieron tres planchas para la ropa. Teniendo en cuenta que se guardaban en un trastero alejado de la casa de la dueña, te puedes imaginar el uso que se les daba: exacto, ninguno. Por no mencionar todas las veces que mis clientas han encontrado dinero. En ocasiones en los bolsillos de chaquetas o pantalones y otras, en los bolsos o mochilas que no se han vaciado a su debido tiempo.



Cuando organizo un armario ropero la frase final del cliente suele repetirse: «ya no me compro más ropa en todo el año». Lo curioso es que mientras ordenamos siempre se deshace de algunas prendas y, por tanto, acaba con menos cantidad. Esto sucede porque después de mucho tiempo ha tomado conciencia de qué ropa tiene, y porque ha encontrado tesoros que no se ponía porque no sabía que los tenía. Básicamente es como ir de compras, pero ahorrando mucha pasta.

Mantener el orden y saber exactamente lo que tienes en casa te ahorrará gastos innecesarios. Tal vez no te habías planteado recuperar el dominio de tu casa esperando este beneficio, pero, no suena nada mal, ¿verdad?

ORDEN Y CONVIVENCIA, COMPAÑEROS INSEPARABLES

Bien vivas compartiendo piso, en pareja o en familia, el orden es un poderoso aliado para mejorar la convivencia y evitar los típicos problemas derivados de ella. Cada casa es un mundo, pero unas reglas básicas son indispensables para que reine el buen ambiente y todas las personas que conviven bajo un mismo techo se sientan cómodas.

Yo creo que la clave está en que cada uno sea responsable de organizar su cuarto privado y que entre todos se respete el orden de las estancias comunes. Para ello, es necesario definir previamente cuáles son los espacios privados de cada uno y los que serán compartidos por todos.

También es necesario revisar el contenido de estas habitaciones comunes y acordar qué tipo de objetos se van a guardar en cada lugar. Una vez que esté todo claro, cada uno se debe comprometer a dejar cada cosa en su sitio después de utilizarla. Es un gesto sencillo que contribuirá a mantener la casa organizada y facilitará la vida al resto de los compañeros. Si lo cojo de aquí, lo devolveré al mismo sitio.

El respeto es la clave de toda buena relación y, si alguien ha invertido su tiempo y esfuerzo en arreglar un espacio, qué mejor agradecimiento que contribuir a que este siga ordenado. Es importante tener en cuenta las necesidades de cada uno y llegar a un acuerdo, en caso de que haya alguna diferencia de opinión. Lo esencial es que todos os sintáis a gusto en vuestra casa.

Adaptad los espacios según vuestro estilo de vida y hábitos y ponéoslo lo más fácil posible. ¿Os encanta cocinar? Pues prestad atención al orden en la cocina. ¿Lo pasáis genial con un plan de sofá, manta y peli? Entonces convertid vuestro salón en un espacio acogedor y relajante, donde todo quede cerca y no tengáis que levantaros continuamente para coger algo.

Poner orden en casa también tendrá como beneficio una mejor convivencia, sin duda.

EL DECÁLOGO DE UNA AUTÉNTICA

ORDENATRIX

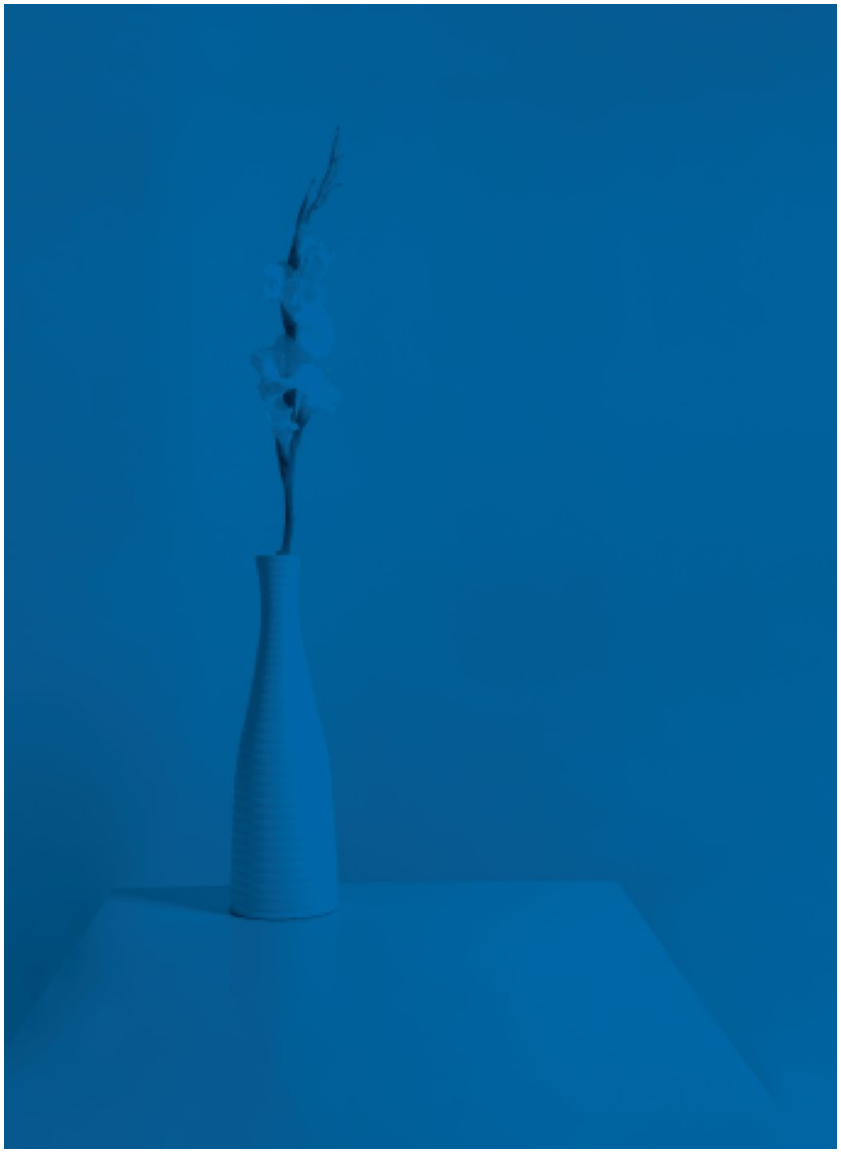
¿Estás preparada para la transformación? No te asustes.Cuando termines este libro, no te habrás convertido en alguien que no sepa hacer nada más que detectar errores de organización por todas partes. Como te decía antes, poner orden en tu vida no significa obsesionarse con ello ni dedicarle mil horas al día. La ordenación y su mantenimiento debería ser una actividad gratificante para ti, una parte más de tu vida, que integres de forma natural en tu rutina.

En este libro te enseñaré a sacar a tu Ordenatrix interior y a llevar una vida más plena y calmada. ¿Quieres conocer a tu futuro yo? ¡Allá vamos!

Una Ordenatrix…

1. Domina los objetos, en lugar de dejar que estos la dominen.
2. Decide qué entra y qué sale de casa.
3. Sabe desapegarse de las pertenencias que sabe que ya no necesita.
4. Evita compras innecesarias que solo llevan a acumular cosas poco o nada útiles.
5. Sabe exactamente dónde está cada objeto de su hogar.
6. Tiene la casa bajo control, de modo que necesita poco tiempo para ordenarla.
7. Entiende que la organización no es una cuestión de perfeccionismo, sino de equilibrio.
8. Adapta el sistema de orden a sus necesidades y estilo de vida.
9. Tiene una relación sana con el consumo y sabe aprovechar lo que ya tiene.
10. Se siente a gusto en casa, su particular templo de paz.

Al final de este libro, gracias a mi sistema, conocerás todos los secretos para completar tu transformación de humana corriente a Ordenatrix. Un proceso que necesitará un poco de esfuerzo y compromiso por tu parte, pero que, te lo aseguro, cambiará tu vida por completo. ¿Lista? ¡Empezamos!



02

Por dónde empezar

Antes de ponerte manos a la obra y mejorar tu calidad de vida a través del orden, te recomiendo que te pares un momento a pensar en todo lo que tienes, y hagas el ejercicio de apreciarlo y valorarlo como se merece. Puede parecer simple, pero muchas veces nos cuesta ver lo bueno de todo lo que tenemos, cegados por el ansia de querer conseguir lo que no poseemos.

Aprender a sentirnos mejor con nosotros mismos conlleva un gran trabajo mental, pero también hay una parte que involucra a nuestras pertenencias, que podemos empezar a reprogramar hoy mismo.

Entiendo que deshacerse de objetos personales es duro, sobre todo cuando existe una relación sentimental o emocional con cosas que nos traen recuerdos. El desapego es un proceso delicado para el que hay que buscar el momento adecuado. Quizá al inicio no te apetezca deshacerte de algo, pero pasados los días, tras el primer repaso, encuentres la fuerza para darte cuenta de que no necesitas conservar los objetos para mantener el recuerdo.

Desvincularse de bienes materiales puede ayudarte a cerrar etapas de tu vida y empezar otras nuevas. Es un proceso sanador tan eficaz como ningún otro. Yo he tirado varios divorcios a la basura y la cara de felicidad de mis clientas después de hacerlo no tiene precio.

En los próximos capítulos, te enseñaré a poner en práctica dos tipos de orden diferentes, imprescindibles tanto uno como el otro.

Por un lado, está la organización radical, un proceso más intenso y complejo con el que conseguirás auditar y poner en orden toda tu casa. Te llevará varios días completarlo, dependiendo del tamaño de tu hogar y tu nivel de afición a guardar objetos. La buena noticia es que, si sigues paso a paso mi sistema, solo tendrás que hacerlo una vez.

Por otro lado, está el orden diario, un trabajo de mantenimiento que tendrás que realizar como parte de tu rutina en casa, pero que no te robará demasiado tiempo. El orden diario mantendrá tu hogar a salvo del caos y evitará «recaídas». Bastará con que le dediques unos pocos minutos al día y en tu vivienda reinará la paz indefinidamente.

LA ORGANIZACIÓN RADICAL

La organización radical es la primera ordenación que haces de forma completa y profunda, cuando te comprometes en serio con empezar a vivir en orden. Es un proceso en el que no dejas ni un solo recoveco sin analizar. Cada habitación, armario, balda, cajón o caja debe ser vaciada totalmente, para estudiar si su contenido realmente debe seguir o no contigo.

Gracias a este proceso, seremos capaces de saber de una forma más exacta lo que poseemos, y podremos crear una especie de inventario mental sobre todas nuestras posesiones. He dicho crear una especie de inventario mental porque decirte que hagas un inventario por escrito de todas tus pertenencias tal vez te parezca demasiado, pero como buena friki de hacer listas que soy, no seré yo quien te diga que no lo hagas.

Este proceso de organizar tu casa a fondo es tan liberador como revelador. Yo misma he encontrado más de un tesoro en las sesiones de orden que hago para mis clientas. Desde pequeños recuerdos con mucha carga sentimental que les han alegrado el día, hasta grandes cantidades de dinero. Así que esta es una razón más para ponerte manos a la obra. No tienes nada que perder y sí mucho que ganar.

Es importante que, una vez que empieces este proceso de reorganización radical, sigas día a día hasta terminar de organizar toda la casa por completo. Esto implica un esfuerzo físico enorme, pero si lo intercalas con descansos y un homenaje a ti misma cada vez que acabes con una estancia, la motivación seguirá activa y el proceso se completará con éxito.

PRÉMIATE POR EL TRABAJO BIEN HECHO:

Esto no tiene que ver con el orden de tu casa, pero sí con mi filosofía de vida. Quiero invitarte a darte homenajes por todo lo que

te sea posible. Los homenajes son esos pequeños regalos que debes hacerte a ti misma para premiarte por los logros que consigas. Con logros no me refiero a grandes metas, sino a cosas tan sencillas como superar una semana de vida maratoniana como la que llevamos o conseguir ordenar tu ropa. El homenaje puede ser un simple rato de lectura, ir a ver el mar, tomarte una cervecita o ese dulce que tanto te apetece. Cualquier cosa que te haga sentir que te estás premiando por tu pequeño éxito. Yo te recomendaría que intentes darte uno a la semana, o como poco, uno al mes.

Antes de empezar con la organización radical, definiremos cuáles son los espacios comunes y cuáles son los espacios privados de cada persona que viva en la casa, ya seáis una familia, una pareja o compañeros de piso. Una vez definido esto, será más sencillo empezar a decidir dónde guardar cada objeto.

Cuando ordenes una habitación, es probable que te des cuenta de que hay elementos que quieres mantener, pero que no tiene sentido seguir guardando allí. No pasa nada, solo tienes que ir llevando esas cosas que aún no tienen un espacio asignado a otra habitación que aún no hayas ordenado. Es cierto que empezarás a ver algunos espacios perfectamente organizados, y otros, menos que antes. Según vayas avanzando por las distintas estancias, es normal que el resto se vayan desordenando y llenando de objetos sin ubicación durante unos días, pero que eso no te bloquee ni te haga entrar en pánico: es parte de la reorganización radical. Date tiempo y sigue el proceso porque, al final, cada pequeño elemento tendrá su ubicación y todo cogerá forma. Cada estancia a su debido tiempo y los problemas los arreglamos cuando lleguen, no antes.

En el proceso de ordenar, es normal sentir una especie de bloqueo mental por desbordamiento de trabajo, pero no hay que venirse

abajo por ello. La clave está en ponerse objetivos pequeños, habitación por habitación, y no pasar a la siguiente sin haber terminado la anterior.

PONLO EN PRÁCTICA

Para evitar este tipo de bloqueos y conseguir hacer la reorganización radical de tu casa de principio a fin, te propongo un pequeño ejercicio.

Lo primero que tienes que hacer es una lista con las diferentes estancias que tenga tu hogar.

Luego, coge tu agenda y decide qué día vas a sacar cuatro horas (es lo que yo tengo calculado de media, en unos espacios será menos y en otros puede llegar hasta el doble de tiempo, según la cantidad de objetos y el tamaño de la habitación) para ordenar a fondo cada una de las partes anotadas en la lista.

Te pongo un ejemplo:

ESTANCIA	FECHA
Salón	Sábado 3 de septiembre
Baño	Domingo 4 de septiembre
Balcón	Miércoles 7 de septiembre
Cocina	Sábado 10 de septiembre
Habitación 1	Domingo 11 de septiembre
Habitación 2	Martes 13 de septiembre
Baños	Miércoles 16 de septiembre

Aunque abordar este reto de reorganización pueda resultar abrumador, trata de no agobiarte ni anticiparte a las dificultades que puedan surgir durante el proceso. Paso a paso y habitación tras habitación, verás cómo el caos va desapareciendo. Confía en el sistema y piensa en lo bien que te sentirás cuando hayas terminado.

Esta reorganización radical es la que yo misma hago con mis

clientas. Por eso sé perfectamente que es un trabajo que puede generar ansiedad, que es fácil sentirse desanimada y que muchas veces no se sabe por dónde seguir… Pero con paciencia ¡lo lograrás! Si ellas lo han conseguido, tú también puedes.

EL ORDEN DIARIO

Una vez que consigas reorganizar toda la casa, es el momento de respirar hondo, darte tu merecido homenaje y seguir con la siguiente fase, esto es, la ordenación diaria.

Se trata de un orden mucho más liviano y llevadero que la organización radical, pero no menosprecies su poder, pues resulta imprescindible para ayudarte a mantener todo el trabajo realizado en la fase anterior.

Más adelante, te explicaré con todo detalle cómo poner el orden diario en práctica a través de la técnica de los «barridos». Básicamente, consiste en elegir un pequeño momento del día, ya sea por la mañana o por la noche, para ir colocando cada cosa desubicada en su sitio oficial.

El orden diario te permitirá, sin apenas darte cuenta, mantener tu casa siempre organizada y conocer el sitio exacto de cada una de tus pertenencias. Una tarea sencilla, pero muy poderosa, para que todo el tiempo y esfuerzo invertido en la fase de organización radical no haya sido en vano.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿VOY A PODER?

Una de las creencias más limitantes a las que me enfrento es la de pensar que el desorden ha llegado a un punto tan elevado que quizá no haya vuelta atrás. ¡Por supuesto que se puede convertir cualquier espacio desorganizado en lo contrario! Y te aseguro que prenderle fuego a todo para empezar de cero no es necesario. Lo único que hace falta es tiempo y la clara convicción desde el primer minuto de que, con cada pequeño paso que des, estás más cerca de conseguirlo.

Es cierto que mover las cosas de un lado para otro sin un sistema claro y probado no sirve para nada a largo plazo, pero si sigues los pasos de este libro, te aseguro que puedes lograrlo. Si yo puedo, tú también.

¿PRIMERO LIMPIO U ORDENO?

Si te estás preguntando si primero debes limpiar la casa o ponerte a ordenarla, la respuesta es lo segundo. Mientras ordenes estoy segura

de que te liberarás de objetos que, por tanto, no necesitarás limpiar. Además, al mover cosas es inevitable generar polvo, por lo que tiene más sentido dejar la limpieza para después y hacerla solo una vez.

Eso sí, puedes aprovechar el momento en el que vacíes por completo un cajón o un armario para limpiarlo, y colocar luego las cosas dentro.

¿NECESITO COMPRAR ALGÚN TIPO DE MATERIAL PARA ORDENAR?

Cuando voy a trabajar a la casa de un cliente, la primera pregunta que me hacen es si necesitan comprar algún tipo de material para ordenar, y mi respuesta siempre es la misma: no. Primero hay que revisar todos y cada uno de los objetos que tenemos, y decidir cuáles se van a quedar, para buscar las perchas o cajas necesarias según la cantidad que haya que guardar. Además, en muchas ocasiones aparecen en la propia casa cajas o cestas que se pueden reutilizar.

Lo único que sí necesitas desde el minuto uno es un saco de bolsas y un rotulador. El saco de bolsas lo usaremos para meter en ellas la basura y todas las cosas que ya no van a quedarse en el espacio por ordenar. La primera reacción de las personas al decirles que el primer paso es deshacerse de todo lo que no necesitan suele ser la de creer que no tienen nada para tirar, pero la realidad es que siempre acaban deshaciéndose de varias cosas sin que yo las anime a ello. Es por eso que necesitamos empezar la tarea con varias bolsas cerca. De hecho, en la mayoría de los casos, habrá decenas de ellas, y de ahí que la función del rotulador sea tan importante, ya que con él indicarás en la parte exterior de cada bolsa lo que contiene. Cuando llenas la primera, crees que te acordarás

perfectamente de lo que has guardado en ella, pero después de años sé por experiencia propia que, cuando lleves más de cuatro o cinco bolsas hechas, no tendrás ni idea de cuál era el contenido de cada una: si era basura, si era para donar a una asociación, para regalar a tu prima o para vender en alguna tienda de segunda mano.

Por ello, lo único que necesitas para pasar de una vida en la que los objetos te desbordan a una vida ordenada son: una actitud activa y positiva, un saco de bolsas y un rotulador.

¿POR QUÉ ESTANCIA COMIENZO?

Suelo recomendar empezar por el dormitorio y el vestidor, pero si hay una habitación a la que le tengas especialmente ganas, esa será tu mejor elección, así que ve a por ella. En este caso, el orden de los factores no altera el producto. Lo importante es que todo lo que te genere malestar deje de hacerlo.

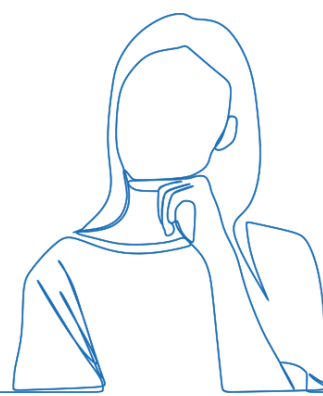
LA PEREZA Y LA FRUSTRACIÓN SE APODERAN DE MÍ CUANDO LLEVO UN PAR DE HORAS ORDENANDO. ¿QUÉ HAGO?

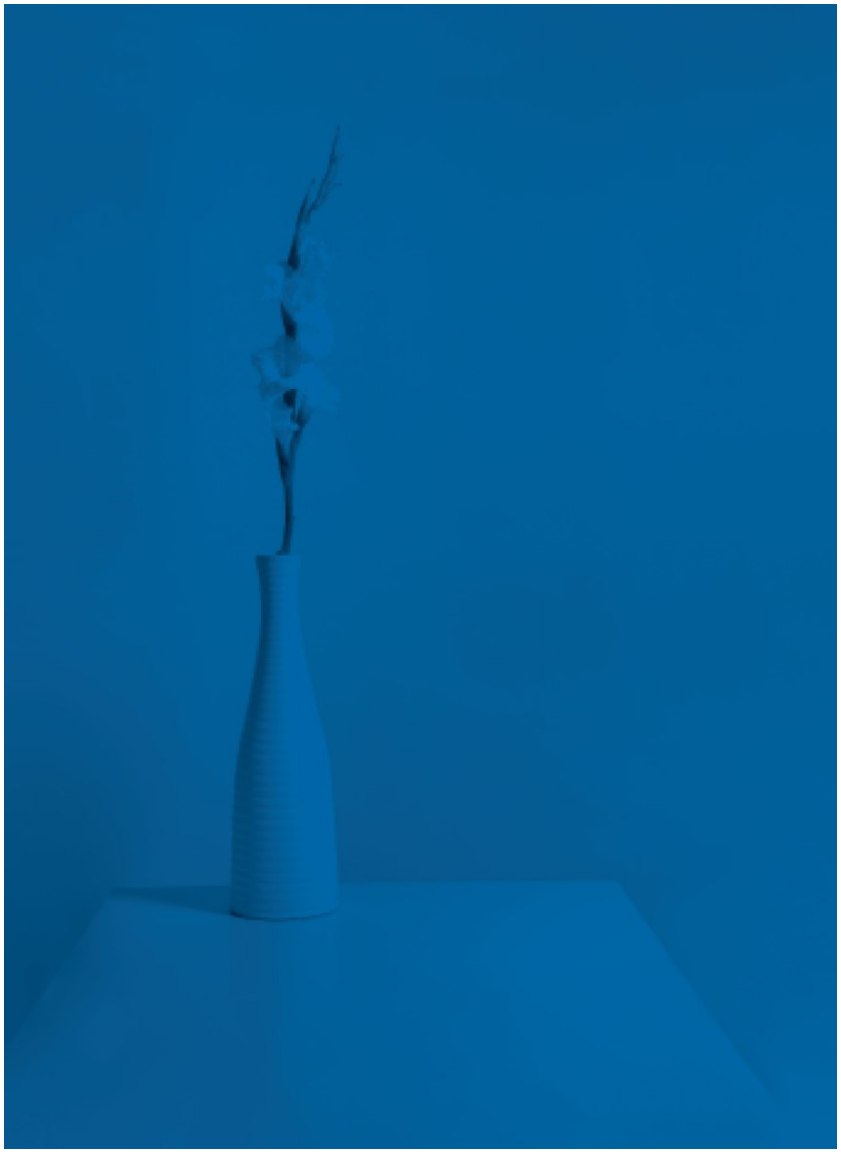
Cuando tengas ganas de dejarlo, tienes dos opciones: tirar la toalla o seguir. El siguiente paso lo tienes claro, pero nuestra mente es perezosa y prefiere descansar a seguir pasando a la acción. Para esos momentos difíciles, me gustaría recordarte que los mayores éxitos de esta vida requieren esfuerzo. Llevar una vida ordenada se basa en implantar un simple sistema de tres pasos, pero eso no quiere decir que no haya que hacer un esfuerzo para que esos tres pasos queden inyectados en tu ser, como todo buen hábito. Motívate pensando en lo bien que te sentirás cuando termines, y te será más fácil mantener alejadas a las insistentes ganas de desistir.

YO ORDENO, PERO CUANDO PASAN SEIS DÍAS YA ESTÁ TODO PATAS ARRIBA OTRA VEZ. ¿QUÉ HAGO?

Parar y pensar. Quitar las cosas de la vista, como quien esconde la porquería debajo de la alfombra, es un sistema que no funciona a largo plazo. Si quieres que el orden se dé casi sin esfuerzo, el interior de cada armario, balda o cajón, por pequeño que sea, debe estar bien organizado. No vale con meter las cosas en cualquier armario de la habitación: debes conocer exactamente el contenido de todo lo que hay en tu casa. También es importantísimo librarte de la basura, así como de esas cosas rotas o que no utilizas y que inundan tu casa. Y, sobre todo, no compres lo que no necesitas.

NO TE AGOBIES:
al final del libro te daré más consejos para conservar el orden.





03

El sistema de tres pasos

Replantear la organización de tu casa puede parecer una misión imposible, pero yo te voy a enseñar cómo hacerlo sin morir en el intento y de la forma más eficiente posible. Exactamente del mismo modo que lo hago en mi vivienda y en las de mis clientes. Vamos a ordenar todas tus posesiones.

Después de todos estos años trabajando como organizadora profesional y ayudando a cientos de personas en la ordenación de sus casas, he desarrollado un método de tres simples pasos que tengo claro que funciona. Lo importante es que quien lo ponga en práctica se comprometa con todas y cada una de las fases del proceso. Te avanzo que, si te saltas una sola de ellas, no funcionará.

Los tres pasos que debes dar para convertir un espacio desordenado en uno ordenado son los siguientes.

1

En primer lugar, debes sacar de la estancia que quieras abordar todas las cosas que no se utilizan. Con sacar me refiero a deshacerte de ellas. Cambiarlas de una habitación a otra no solucionaría nada, necesitas librarte por completo de todos esos objetos que ya nadie usa. Entiendo que el desapego es un tema complicado y, por eso, en

el próximo apartado voy a intentar ayudarte a que deje de ser un mal trago.

2

En segundo lugar, debes guardar por familias los elementos que decides quedarte. En la reorganización radical, este paso genera un poco de dolor de cabeza, pero una vez que aprendes a asignar cada objeto a una familia, todo cobra sentido. Más adelante, en este capítulo, te explicaré qué son las familias de objetos para que aprendas a ubicarlos correctamente.

3

El tercer paso consiste en un cambio de mentalidad. A diferencia del primero y segundo, no es algo que podamos hacer de forma física. Es un movimiento completamente psicológico, un cambio en nuestra forma de pensar y de ser, que nos transporta a una nueva vida con más bienestar.

Insisto en aclarar que estos tres pasos son inseparables. Si quieres que el método funcione y, sobre todo, que se mantenga a lo largo del tiempo, es imprescindible que se lleven a cabo todos ellos, sin excepción.

En este sentido, de nada sirve deshacerte de muchas cosas y guardar las que decidas quedarte en el lugar correcto, si después no cambias tu mentalidad y sigues comprando más de lo que necesitas o de lo que cabe en tu casa. De la misma forma que sería absurdo recolocar todas tus posesiones y comprometerte a no comprar más, sin liberar tus espacios abarrotados de objetos que no utilizas. Y, por supuesto,

si nos mentalizamos para no comprar cosas innecesarias, pero las que tenemos no tienen asignado un lugar concreto, el desorden volverá a llamar a tu puerta mucho antes de que puedas darte cuenta.

Cuanto más practiques, más sencillo te resultará llevar a cabo estas tres fases y, una vez que las interiorices, será inevitable ponerlas en práctica. Cuando empieces a vivir en orden, ya no querrás volver atrás.

Es importante que entiendas que este sistema te va a servir tanto para organizar una simple mesita como un gran trastero. Siempre son los mismos tres pasos, una y otra vez. Independientemente del tamaño o de cuál sea la función de la estancia, este es el sistema más eficaz para llenar tus espacios de orden y decirle adiós al caos.

Para que este proceso sea lo más llevadero y satisfactorio posible, te recomiendo que siempre vayas de lo sencillo a lo más complejo. Si tienes que tomar varias decisiones, primero siempre lleva a cabo la más fácil, y deja las que parecen más complicadas para después.

Creo ciegamente que, si vas completando tareas sencillas con las que puedas ir viendo avances hacia tu objetivo final, cuando te pongas con algo que *a priori* parecía muy complejo, quizá ya no lo sea tanto.

PASO 1. EL ARTE DEL DESAPEGO, CÓMO DESHACERTE DE TODO LO QUE NO UTILIZAS

El primer paso para organizar un espacio es sacar de él todo lo que no se utiliza.

Si te fijas, una habitación ordenada jamás tiene una acumulación de objetos. Tiene las cosas justas y necesarias para que sea funcional, pero sin que se vea saturada.

Sé que no es fácil deshacerse de posesiones que hemos comprado o que nos han regalado a lo largo de los años, pero si quieres empezar a vivir en orden y disfrutar de todos sus beneficios, es indispensable que des este primer paso.

Decidir con qué elementos te quedas y con cuáles no es un proceso mentalmente cansado, pero la buena noticia es que, cuanto más practicas el desapego, más le coges el truco y, finalmente, termina por gustarte. Yo llevo tanto tiempo practicándolo y experimentando la sensación de liberación que produce, que he llegado a un punto de mi vida en el que deshacerme de objetos me genera placer en vez de tristeza.

Cuando estés decidiendo si te quedas con algo, ten en cuenta que simplemente estás haciendo una separación en tu casa. Nada saldrá de ella hasta que tú no lo decidas, así que no te lo pienses demasiado. Si tienes muchas dudas o te preocupa desechar algo, quédatelo, porque siempre se puede hacer después un segundo filtro.

Siempre se repite la misma historia, y no por ello deja de sorprenderme: me encuentro con personas que, en un mismo día, pasan de tener mucho miedo a desprenderse de sus objetos a resoplar de la liberación que sienten cuando saco de su casa todas esas cosas que, en realidad, en su interior, saben que no iban a utilizar y que las estaban ahogando. En un mismo día, se puede pasar del apego más ansioso al desapego más liberador.

También sigue resultándome curioso cómo, en muchas de las casas que visito, se guardan cosas preciosas y muy disfrutables sin usar,

mientras que en el día a día utilizan enseres deteriorados o prácticamente rotos. No soy muy amiga de guardar cosas que nos encantan para cuando surja una ocasión especial, cuando en realidad lo importante de la vida es el día a día. Tira lo viejo y usa lo nuevo, en tu casa tú eres la invitada más importante.

Y ahora sí, ¡en marcha!

Una vez que estés en la estancia que has decidido ordenar, el ejercicio consiste en coger entre tus manos cada uno de los objetos que hay dentro —por pequeño que parezca—, y decidir si sigue contigo o si va a salir de tu casa.

Los que se quedan contigo, déjalos en algún lugar de la habitación donde no molesten, y los que se van, ve metiéndolos directamente en bolsas. Digo que los dejes en cualquier espacio que no moleste porque colocarlos en el sitio adecuado es el segundo paso, y primero hay que terminar por completo con el primero.

Yo diría que si no has usado una pertenencia en los últimos dieciocho meses, es muy probable que si te deshaces de ella, no la vayas a echar de menos. ¿Por qué dieciocho meses? Porque en ese tiempo ya han pasado dos estaciones completas iguales. Te lo explico con un ejemplo. Si ahora mismo estamos en otoño y estás valorando si deshacerte de ese vestido que no te has puesto en todo el verano, puede que este verano por circunstancias de la vida, no te haya apetecido o encajado utilizarlo. Un cambio de talla, una pandemia, obligaciones profesionales… Son muchos los motivos que pueden hacer que los planes no sean los esperados en una estación. Pero, si durante el verano anterior, tampoco surgió la oportunidad de usar ese mismo vestido ni una sola vez, es probable que ya no cumpla los suficientes requisitos para mantenerse en tu armario. En resumen, si no te lo has puesto en dos estaciones,

puedes dejarlo ir. Algo mejor llegará.

Otro motivo por el que te invito a que te deshagas de todos los elementos que no se utilizan en tu hogar es una cuestión matemática de espacio. Si tienes un zapatero para veinte pares de zapatos, solo te entran veinte pares de zapatos. Así que, si tienes más de veinte, tienes dos opciones: o desprenderte de todos los pares a partir de los veinte, o «sacrificar» el hueco de algún otro armario para poner los zapatos extra; no hay más alternativas.

Podrás tener la cantidad de ropa que tiene la Kardashian cuando el tamaño de tu vestidor sea como el de la Kardashian. Lo único que quiero transmitirte con esto es que debes ser realista. En alguna ocasión, me he encontrado con quien tenía más de treinta bolsos que quería tener colocados de una forma bonita y cómoda, pero no disponía de las baldas suficientes para hacerlo. Matemáticamente imposible.

Cuando estés pasando el filtro, muy probablemente algunos de los artículos con los que te cruces sean regalos. Es normal sentirse culpable ante la idea de deshacerse de algo que alguien nos ha regalado, pero ¿tiene sentido seguir conservándolo si no lo utilizamos y está acumulando polvo en el fondo de un armario? Si el regalo tiene un gran valor sentimental o te recuerda a una persona que significa mucho para ti, quédatelo, no hay problema. En este caso ese objeto pertenecería a la familia de los recuerdos y debe ir guardado junto con los demás.

Pero si no es el caso y es un objeto que sabes que no vas a utilizar, agradece mentalmente a esa persona que pensó en ti en su momento, y busca la mejor forma de desprenderte de él. No tienes por qué tirarlo: puedes donarlo o dárselo a alguien que le pueda dar un mejor uso que tú. Una de las mayores preocupaciones que me

encuentro cuando la gente se enfrenta a un regalo es que la persona que hizo el regalo se entere. Yo te diría que, si no es una persona supercercana y que frecuenta tu casa, es muy improbable. ¿Tú preguntas a las personas a las que les haces regalos donde está aquella cosa que les regalaste en tu día?

> **El orden es la organización de objetos a partir de un espacio definido; no es magia.**
>
>

Recuerda que tu vivienda debe ser un templo de paz y bienestar. Y estoy segura de que tus seres queridos, aunque no siempre acierten con los regalos, también quieren que te sientas feliz en tu casa.

Es muy importante que seas consciente de que cuantas más pertenencias guardes, más cosas tendrás que limpiar y mantener en buen estado después. Además, cuanta más cantidad tengas de un mismo tipo de objeto, más difícil será tomar la decisión de cuál utilizar en tu día a día. Por ejemplo, es más complicado elegir qué calzado me pondré mañana si tengo que escoger entre treinta pares, que si tengo que hacerlo entre seis. Recuerda también que en ese pequeño gesto mañanero estás ahorrando tiempo.

Sé que es un proceso difícil. Hemos sido educados para que nuestro acto reflejo sea el de guardar. Suelo decir muchas veces que somos hijas y nietas de la posguerra y, en consecuencia, inevitablemente

nos han metido el miedo a la escasez. Tenemos tendencia a atesorar por si algún día nos falta algo. Quien ha vivido una situación así es normal que sienta eso, pero nuestro escenario ahora mismo es completamente diferente.

Vivimos en una época de abundancia y consumismo en la que tenemos que aprender a controlar lo que adquirimos. Independientemente de la clase social a la que pertenezcas, hay a nuestra disposición todo tipo de prendas y productos a precios muy bajos, para que no se escape nadie en el mercado europeo o norteamericano. Aunque esto suponga que en Bangladesh, entre otros países, haya millones de personas (niños y niñas incluidos) trabajando en situaciones de semiesclavitud. Pero sobre el consumismo y la forma de consumir hablaremos más adelante.

Los «por si acaso»

Una cosa es ser precavido, y otra es vivir inundado de «por si acasos» que no vas a utilizar nunca. No quiero que parezca que hago apología contra los «por si acasos», porque yo misma soy muy previsora y siempre tengo cosas que pueden ayudarme en situaciones poco frecuentes o imprevistas, pero de ahí a tener la vivienda repleta de elementos que nunca utilizo hay un gran paso. Recuerda que, si realmente surge una situación en la que precisas algo de manera urgente, hoy en día disponemos de tiendas casi 24/7 en las que poder adquirirlo.

Creo que la clave está en ir revisando esos «por si acasos» para que no se queden obsoletos. El mayor problema con este tipo de objetos es el tiempo que los tenemos guardados sin usar. Guardamos complementos de deporte por si algún día volvemos a practicarlo. Almacenamos muchos accesorios de playa o piscina para las vacaciones cuando, de las 52 semanas que tiene el año, solo los

vamos a usar durante dos. También conservamos millones de tornillos y demás herramientas, que luego casi nadie utiliza porque medio mundo compra en Ikea, cuyos muebles vienen con su tornillería nueva. ¿Y qué me dices de las sudaderas y demás prendas viejas reservadas para cuando pintemos?

Quizá tenga sentido guardar unos pantalones que se te han quedado pequeños, pero que igual te valen dentro de unos meses cuando empieces a comer mejor y hacer ejercicio para adelgazar. Pero si han pasado años desde que no te caben, o ya es más de una talla la que debes bajar para poder usarlos, piensa si realmente deben seguir ocupando sitio en tu armario, o si sería mejor ocuparlo con unos que te sienten genial en tu talla actual.

LA HISTORIA DE LA VACA: Esta es la historia de un maestro que quería enseñarle a su aprendiz la razón por la cual muchas personas terminan atadas a una vida de conformismo y mediocridad. Para ello, se pusieron a caminar buscando el vecindario más pobre de toda la región. Después de mucho caminar, encontraron la casa más triste y descuidada que habían visto hasta entonces. La vivienda parecía a punto de derrumbarse en cualquier momento.

Allí vivía una familia que solo tenía una posesión aparentemente valiosa: una vaca. La familia sobrevivía gracias a la leche de esa vaca y, por tanto, la cuidaban como si fuese el bien más preciado del mundo. Esa noche, sin que la familia se enterase y ante la sorpresa de su aprendiz, el maestro le quitó la vida al animal.

Un año más tarde, el maestro decidió volver con el aprendiz a aquella casa y la sorpresa fue inmensa. No quedaba rastro de

aquella vieja morada a punto de derrumbarse. En su lugar, había una residencia grande y bonita con todas las comodidades. En la parte exterior de la casa, había abundantes plantaciones y riqueza.

El maestro y el aprendiz preguntaron a la familia qué había pasado con la vieja vivienda. La familia les contó que una mañana se despertaron y encontraron a su vaca muerta. Forzados por la necesidad, tuvieron que cambiar sus rutinas diarias y cada uno de ellos dio lo mejor de sí mismo para sobreponerse a la pérdida de su sustento. Eso hizo que consiguieran mucho más de lo que antes tenían y, en consecuencia, pudieran mejorar su calidad de vida.

Muchas veces, nos aferramos a lo que poseemos, cuando en realidad, si dejamos ir, somos capaces de conseguir mucho más de lo que teníamos.

Los recuerdos

Durante la reorganización radical que vas a hacer después de leer este libro, es muy probable que encuentres muchos objetos que guardas simplemente porque te provocan una emoción, y no porque tengan una función práctica. Estos son tus recuerdos.

En muchas ocasiones, cuando estoy ordenando los armarios de la ropa con mis clientes, aparecen prendas que solo guardan porque eran de una persona querida o porque les recuerdan a un evento. No hay problema. A pesar de mi afinidad por el desapego, jamás les digo que se deshagan de ellas. Lo que sí hago es hacerles ver que esa no es una prenda como tal, sino un recuerdo. Por ello, necesitan un espacio único y exclusivo, en vez de guardarlos mezclados con los objetos que sí usamos a diario.

«Es que todavía funciona»

Una situación que se repite con frecuencia es que, cuando adquirimos un objeto nuevo —una televisión, por ejemplo—, nos resistirnos a deshacernos de su versión más antigua porque «es que todavía funciona». Si estrenamos la nueva televisión y nos gusta cómo funciona, es muy improbable que vayamos a volver a usar la antigua. Es el momento de plantearnos reubicarla o descartarla.

DÓNDE DESHACERTE DE LOS DESCARTES

Después de haber pasado un rato decidiendo qué es lo que se queda en casa y qué es lo que se va, te verás con un montón de bolsas de las que deshacerte. Este punto del proceso también necesita su tiempo, y quiero darte ideas para que te resulte más sencillo llevarlo a cabo. Los destinos de este tipo de bienes pueden ser varios, pero yo los resumiría en tres categorías:

- Lo que van a la basura, ¡reciclando!
- Lo que vas a regalar.
- Lo que vas a vender.

Como siempre, te voy a recomendar que empieces por lo más sencillo, y dejes para después lo que pueda parecer más complejo de decidir. Lo que ahora parece complicado, quizá dentro de un rato puede que no lo sea tanto, así que vamos a empezar por lo fácil.

Lo que vas a tirar

En primer lugar, me centraría en la basura. Deshacerse de ella es sencillo: tira las bolsas de plástico al contenedor amarillo, las de papel al contenedor azul, las de vidrio al verde y las de restos al gris. Si en tu localidad usan diferentes colores, hazlo como

corresponda.

Antes de empezar cualquier sesión de ordenación, cojo tres bolsas y asigno desde un inicio una para el plástico, otra para el papel y otra para los restos. Son tres categorías que salen en el 90 % de las veces. Si además tienes que deshacerte de viejos aparatos electrónicos, DVDs, bombillas, material de construcción o similres, debes llevarlos al punto limpio más cercano.

Lo que vas a regalar o donar

Cuando ya no te quede nada de basura, toca decidir dónde dejar —provisionalmente— las cosas que quieres regalar. Sobre esta categoría tengo un consejo muy claro. Tienes que poder librarte de lo que vas a donar en un corto plazo de tiempo. De nada sirve intentar convertir nuestra casa en un templo de orden y paz si la llenamos de bolsas o cajas con cosas que tienen que llegar a alguien sin una fecha prevista. Te recomiendo que seas tú quien se encargue de llevar esas cosas a quien tú quieras. Si depende de ti, sabrás cuándo va a suceder; si depende de otros… nunca se sabe.

Si se las vas a regalar a alguien conocido, no elijas una persona con la que es complicado quedar o que te vaya a robar mucho tiempo en la gestión. Ayudar está bien, pero en esta ocasión debes ponerte a ti en primer plano. Todo este esfuerzo es para hacer tu vida más sencilla y liviana. No la compliques con acciones innecesarias. Además, muchas veces pensamos que estamos regalando algo muy valioso, pero para la otra persona quizá no lo sea tanto. Una buena técnica es preguntar rápidamente si le interesa (basta con un simple mensaje) y así poder seguir tomando decisiones.

Si, en vez de regalar a alguien conocido, lo que vas a hacer es donar a la beneficencia, hay muchas opciones.

En mi caso, soy parte de una ONG (<**www.samuelkidscharity.org**>) que cuida a niños y niñas huérfanos, y vendo todos los objetos en mercadillos o aplicaciones de segunda mano para financiar parte de sus necesidades.

Otra opción que uso en innumerables ocasiones son los contenedores de Koopera que hay en las calles de varias comunidades autónomas de España. Cuando he viajado a otras ciudades y pueblos, también he visto contenedores para donaciones de otras organizaciones a las que puedes recurrir.

Las iglesias suelen ser un punto muy habitual de recogida, y también hay los puntos especializados en ayudar a las familias refugiadas que abandonan sus países, con las manos en los bolsillos, por culpa de las malditas guerras.

Vivas donde vivas, estoy segura de que hay un montón de asociaciones a las que puedes llevar todo lo que ya no necesitas, pero que sigue en buen estado. Si no sabes dónde acudir, puedes hacer una búsqueda rápida en Google o llamar a tu Ayuntamiento para informarte. Seguramente puedan facilitarte varias opciones donde llevar tus donaciones.

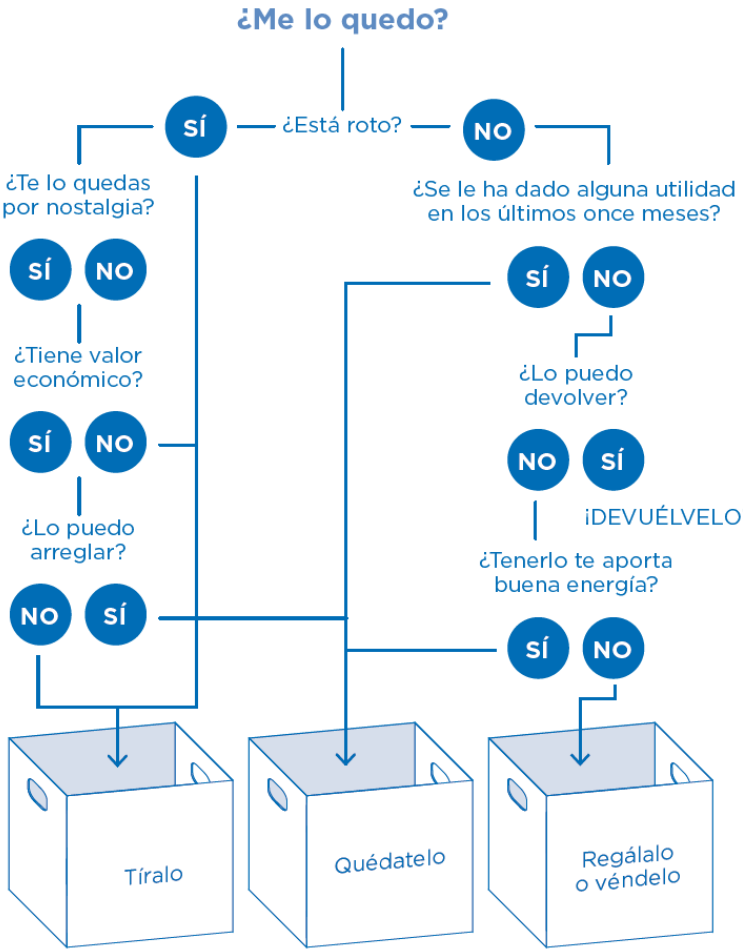
Si a la vez que das un giro a tu vida ayudas a mejorar la calidad de vida de otras personas que no tienen una situación tan afortunada como la tuya, la satisfacción será doble.

Lo que vas a vender

Si has apartado algunos objetos para vender, es importante que encuentres un sitio en casa donde guardarlos mientras estén a la venta, pero que no molesten. Hoy en día, las aplicaciones móviles de segunda mano son la mejor opción para vender lo que ya no quieres conservar y sacar un beneficio.

Si también quieres deshacerte de joyas de oro o plata, recuerda que puedes llevarlas a tiendas que se dedican específicamente a comprar a particulares.

Antes de poner a la venta un artículo de segunda mano, piensa si dispones del tiempo para hacer las gestiones necesarias, y si el dinero que vas a conseguir compensa el tiempo que invertirás en el proceso. Si no es así, te animo a donarlo: será mucho más sencillo para ti y beneficioso para quien necesite ayuda.



PASO 2. DÓNDE COLOCAR TODAS TUS PERTENENCIAS, ESTANCIA POR ESTANCIA

Una vez pasado el filtro de lo que te quedas y lo que no, ha llegado la hora de colocar todas esas cosas que van a seguir contigo en el lugar más óptimo de tu casa.

La clave está en aprender a hacer familias de objetos y guardar cada familia en un único espacio bien definido, ya sea un cajón, una balda, una caja o un simple estuche.

Hay un ejemplo de cómo guardar por familias que siempre pongo cuando doy talleres sobre orden, porque es muy fácil de visualizar. Se trata del ejemplo de los bolígrafos. La idea es que debes conseguir que todos los bolígrafos que tengas en casa estén juntos en un único lugar; es decir, en vez de tener bolígrafos en el mueble de la entrada, en la cocina, en el salón, o incluso en el baño, que los ubiques todos juntos en un solo espacio. Otra cosa es que haya diferentes mesas de trabajo o estudio para distintos miembros de la casa y cada una tenga los suyos guardados en su cajón, pero lo importante es que estén todos juntos en un sitio claramente definido y accesible.

Gracias a este sistema, cuando quieras encontrar algo, no tendrás que pararte a pensar durante más de tres segundos, porque solo habrá un sitio donde puede estar guardado lo que buscas en ese momento.

De la misma forma que encontrar tus pertenencias dejará de ser una pérdida de tiempo, este sistema hará que te cueste menos mantener el orden. Si en el momento de ubicar un objeto dudas sobre cuál es el lugar correcto y concreto para hacerlo, es normal que, con el paso de los días, tu casa se convierta en un mar de cosas. Cuando solo hay un sitio posible donde guardar un bolígrafo, te costará lo mismo dejarlo en su sitio que en cualquier otro lugar de la casa.

Aparte de almacenar por familias, es muy importante que ese lugar que hayas escogido para esa categoría de objetos tenga un fácil acceso. Me refiero a que, si para sacar un bolígrafo, tengo que subirme a una banqueta, sacar una caja y de ella el estuche de los

bolígrafos, es muy probable que con las prisas del día a día dejemos de guardarlos en su ubicación oficial.

Por tanto, ten siempre en mente a la hora de elegir el sitio para cada familia que debe ser lo más accesible posible, tanto a la hora de coger como a la hora de dejar.

Cuando te veas ante un armario completamente vacío que vas a empezar a llenar, no elijas como primera opción colocar los objetos en una balda alta que no alcanzas ni en el fondo de dicho hueco. Empieza siempre por los cajones o baldas que tengas más a mano, y hazlo de adelante hacia atrás.

También es cierto que, si vas a terminar llenando el armario por completo, debes elegir los cajones o baldas más accesibles para las cosas que utilizas con más frecuencia a lo largo del año, y en los cajones o baldas menos accesibles los enseres que usas menos.

Soy muy amiga de convertir las cosas complicadas en procesos sencillos, y este es uno de los momentos en que podemos decidir si vamos a ponernos la vida fácil o difícil.

PONLO EN PRÁCTICA

Dentro de las familias generales hay subfamilias que también debemos tener en cuenta.

LA ROPA. Subfamilias: Abrigos, chaquetas, camisas, camisetas, pantalones, vestidos, faldas, pijamas, ropa interior, calcetines y ropa de fiesta.

EL CALZADO. Subfamilias: calzado de invierno, calzado de verano y calzado de deporte.

LOS COMPLEMENTOS. Subfamilias: bolsos, cinturones, joyas (anillos, pendientes, pulseras, collares y broches), gafas, gorros y guantes.

LAS TOALLAS. Subfamilias: toallas de playa y de casa.

LA ROPA DE CAMA Subfamilias: edredones, fundas de almohada y de cojín, fundas nórdicas, sábanas bajeras y sábanas encimeras.

LA TECNOLOGÍA. Subfamilias: ordenadores y tabletas, cargadores, móviles, USB y tarjetas SD.

LOS JUGUETES. Los juegos de mesa, los muñecos, los puzles y los videojuegos.

LAS HERRAMIENTAS. Subfamilias: destornilladores, cintas adhesivas, llaves, metros, linternas, tornillería y bombillas.

LAS BOLSAS. Subfamilias: de basura, de plástico reutilizable para la basura y de papel o tela para llevar y traer cosas.

LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA.

EL MATERIAL ESCOLAR O DE OFICINA. Subfamilia: bolis, cuadernos, lápices, rotuladores, gomas, celo y tijeras.

LOS LIBROS.

LOS RECUERDOS.

LOS DOCUMENTOS.

LA MÚSICA.

LA ROPA SUCIA.

DISFRACES.

¿Y si después de colocarlo todo aparece una nueva familia de objetos que aún no tiene un espacio definido?

Después de completar la reorganización radical de la casa, es normal que entren nuevos tipos de objetos en ella, pero no te preocupes. Lo único que debes hacer es buscar un sitio para esa nueva familia. Simplemente, invierte un minuto en pensar cuál sería el lugar en el que buscarías ese elemento cuando quieras encontrarlo. Si tienes huecos libres en los armarios, hacer este ejercicio es supersencillo, el problema llega cuando el mueble ya está lleno y tienes que meter más cosas. Ten en cuenta que, de la misma forma que aparecen nuevas familias, también habrá otras que quizá desaparezcan. La vida va cambiando y nuestros gustos y necesidades también. Intenta razonar contigo misma y ver qué elementos se pueden colocar de otra forma, o incluso salir ya de casa para dejar espacio a una nueva familia de objetos.

Otras veces ocurrirá que una familia de cosas aumente de cantidad, y ya no quepa en el espacio que le habíamos asignado inicialmente. También habrá otras familias que, por circunstancias de la vida, reduzcan su número de integrantes. Cuando se produzca alguna de estas situaciones, simplemente habrá que cambiar de ubicación la familia o familias de objetos que correspondan.

Por ejemplo, si el espacio que tenías para tus complementos de deporte se te ha quedado pequeño, pero resulta que ya no necesitas aquel cajón en el que guardabas la videoconsola y todos sus accesorios porque la has vendido, ese podría ser el nuevo sitio para ellos.

Puede que, a lo largo de tu vida, pases por varias mudanzas o renueves los muebles de tu casa, de manera que el espacio del que

dispongas no será siempre el mismo. Tendrás que ir ajustando las ubicaciones de las familias de objetos en función de estos cambios. Hacer este pequeño esfuerzo marcará la diferencia entre tener o no la casa ordenada a largo plazo.

Al fin y al cabo, la vida está en constante evolución (o eso dicen), y no es más feliz quien más tiene, sino quien mejor se adapta a las situaciones (de esto sí estoy segura).

REORGANIZA TU ROPA Y MEJORA TU IMAGEN PERSONAL

Siempre animo a empezar a ordenar la casa por el armario de la ropa. ¿Por qué? Porque la clave para no perder el ánimo en un proceso largo y perezoso es ir viendo resultados. Como nos cambiamos de ropa a diario, incluso en ocasiones más de una vez al día, si es lo primero que abordamos, podemos empezar a disfrutar desde el principio de los resultados, y usar esa motivación para mantener las ganas de seguir.

Una vez que hayas pasado el filtro a todas tus prendas y te hayas quedado solo con las que realmente te gustan y crees que vas a utilizar, llega el momento de guardarlas en el sitio más cómodo.

PRACTICA EL DESAPEGO Y QUÉDATE SOLO CON LO QUE TE SIENTAS BIEN: Hay momentos en la vida en los que parece que ya no estamos cómodas con nuestra ropa, y dudamos de lo que nos gusta y nos sienta bien. Aunque ordenar tus prendas no va a hacer que el problema desaparezca de la noche a la mañana, puede ser un buen punto de partida. Así que aprovecha esta limpieza de armario para construir uno que se adapte a tus necesidades y estilo actual. Muchas veces

conservamos ropa que ya no utilizamos, que se nos ha quedado pequeña o grande, o con la que ya no nos sentimos identificadas. Sin embargo, no somos capaces de tirarla por culpa del apego que sentimos hacia esas prendas. Por este motivo, es muy importante trabajar el desapego, y así poder desechar, con calma y poniendo conciencia, todo aquello que ya no nos aporta bienestar. La ropa, bien escogida, es sin duda una forma estupenda de hacernos sentir bien y subirnos la autoestima, así que utilízala en tu favor y quédate con aquellas piezas que te encanten y quieras utilizar a menudo: tu estado de ánimo te lo agradecerá.

En la barra para colgar perchas

Lo primero que me gustaría decirte es que he comprobado empíricamente que se tarda menos tiempo en colgar una prenda de una percha, que en doblarla y meterla en un cajón o balda. Por ello, en la medida de lo posible, cuanto más espacio de barra tengas en tu vestidor, menos tiempo deberás invertir para poder mantener tu armario en orden.

Las prendas que deberías colgar siempre son las siguientes:

- **Los abrigos o chaquetas grandes**, porque por su volumen no merece la pena guardarlas dobladas en una balda o cajón.
- **Las camisas**, porque se arrugan con mucha facilidad y, al doblarlas, estarías desperdiciando el tiempo que se ha invertido en plancharlas.

Repite conmigo: «Una percha, una prenda». Este será tu mantra a partir de ahora. No hay motivo ni excusa para poner más de una prenda sobre cada percha. Lo que no se ve, se olvida, por lo menos en el caso de los objetos, así que te recomiendo que asimiles este

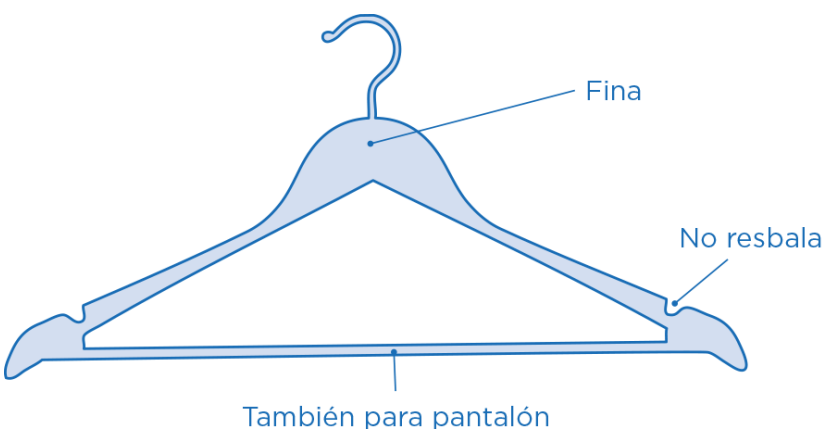
mensaje en tu interior, como si de un microchip se tratase.

Este mantra tiene una excepción: si tienes un traje o un conjunto que SIEMPRE llevas en el mismo *look*, se puede colgar en la misma percha.

Respecto a cómo colocar las perchas dentro del armario, lo ideal es por familias. Todos los abrigos juntos, lo mismo para las chaquetas, pantalones, vestidos, camisas, etcétera.

¿Qué perchas son las mejores?

Si tienes poco espacio de barra. En mi opinión, la percha más polivalente es la fina y forrada de piel de melocotón. Son unas perchas con poco grosor, que te permiten tener más cantidad de ropa en la barra. Además, su textura hace que las prendas no se resbalen. Si eliges la versión que, aparte de tener forma de hombros, también tiene barra inferior para pantalones, te servirá para cualquier tipo de prenda.



Si tienes mucho espacio de barra. En este caso, yo optaría por utilizar perchas más robustas y con cuerpo, como las de madera. Las de color blanco son mis preferidas. Su resistencia, además, las hace perfectas para colgar de ellas ropa más voluminosa, como abrigos y

chaquetas.

Un armario en armonía

Sea cual sea la percha que elijas, te recomiendo que sean todas iguales. Aunque parezca una tontería, contribuirá a que tu armario parezca más ordenado todavía. Entiendo que es un gasto económico y que hay que pensárselo, pero ten en cuenta que es una inversión a largo plazo, y que empiezas a disfrutarla desde el mismo instante en el que haces el cambio.

Otra buena solución para intentar encontrar la armonía en tu armario es que, aunque sean de diferentes modelos, las perchas sean todas del mismo color. Por ejemplo, puedes usar perchas de madera blanca para tus abrigos y chaquetas gruesas, y blancas de plástico para el resto de las prendas.

Si ya tienes muchas perchas que no son iguales y no quieres deshacerte de ellas, también tengo una propuesta para ti. Utiliza un material de percha para cada familia de prendas y cuelga juntas todas las perchas del mismo tipo. Por ejemplo, para los abrigos y chaquetas, las que tengas de madera, para los pantalones, las de plástico, y para las camisas, las de metal, etc. En el mundo del orden y la organización no hay nada fijo. Cada casa es un mundo y cada familia que lo habita, otro. Lo único que cuenta es que la energía de los ambientes sea relajada y funcional para quien los vaya a utilizar.

¡Eso sí! Sea como sea que organices tu armario y las perchas que utilices, recuerda colgar todas las prendas hacia el mismo lado del armario. Derecha o izquierda, tú decides, pero todas en el mismo sentido. Esto no cuesta dinero y ayuda a elegir la ropa con más comodidad, además de generar orden visual.

El truco del sentido de las perchas

El siguiente truco te ayudará a saber si realmente estás utilizando las prendas que hay colgadas en tu armario, o no.

Mientras estés reorganizando tu armario, cuando vayas a colgar las prendas en la barra, pon el garfio de la percha en el sentido contrario al que sueles tenerlas siempre (como en la siguiente ilustración). Normalmente, colocamos la percha de tal forma que la parte abierta del garfio queda en el interior del armario, así que sería justo lo contrario.

Una vez que tengas todas las perchas en sentido contrario, cada vez que saques una prenda para utilizarla debes dar la vuelta al garfio y devolver esa percha al armario en el sentido habitual.

De esta forma, con el paso de los días, podrás comprobar cuántas perchas siguen del revés, que serán las prendas que aún no has utilizado. Cuando pase el tiempo (como te he comentado antes, mi recomendación son dieciocho meses como máximo), podrás replantearte si esas piezas de ropa deben seguir en tu armario o es hora de donarlas.

En cajones

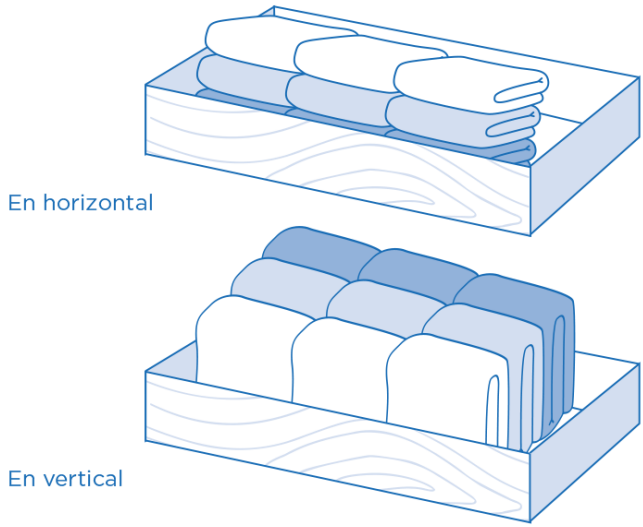
Una vez que has llenado por completo el espacio de tu barra para colgar perchas, es hora de ir a por tus cajones.

¿Cómo guardar la ropa dentro de los cajones?

Siempre en vertical. Esto significa doblar la prenda de tal forma que vas a poder colocarla de pie. Nuestra costumbre siempre ha sido doblar y colocar la ropa en horizontal, es decir, una prenda encima de la otra. Pero, de esa forma, para sacar la que está más abajo, el resto del montón se desordena, además de que solo ves la primera pieza de ropa, y el resto no. Y te recuerdo que lo que no se ve, se olvida.

Al guardar las prendas en vertical, ves todas las que hay dentro del cajón de un solo vistazo, y no tienes que moverlas todas para sacar la que necesitas. Además, te cabrán el doble que si las dejas en horizontal o todo entremezclado, como sé que muchos lo tenéis (guiño).

Para que el doblado vertical funcione en tu cajón, es clave rellenar cada fila hasta el final. De esta forma las prendas hacen tope unas contra otras y se consigue mantenerlas de pie. Si no lo logras llenar la fila con prendas de una misma familia, te propongo dos opciones: colocar una cajita vacía de perfume o de cualquier otra cosa, para que haga de tope al final del cajón, o juntar dos familias en una misma fila, primero una y seguido otra.



Las subfamilias de ropa que yo guardaría seguro en los cajones son las siguientes:

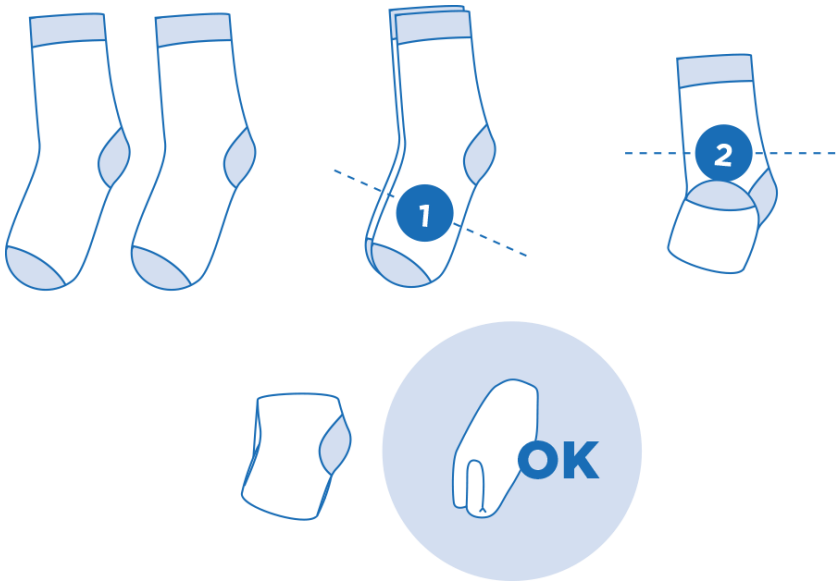
- Calcetines y medias.
- Ropa interior.
- Sujetadores.

Los calcetines

Es cierto que la ancestral técnica de hacer una bola con los calcetines conlleva menos tiempo que doblarlos en vertical, pero también tengo que explicarte las dos ventajas que conlleva hacerlo así. La primera es que, cuando abres el cajón puedes verlos y diferenciarlos fácilmente a primera vista, en vez de meter la mano y empezar a rebuscar como si estuvieras en el mercadillo. La segunda ventaja es que ya dejas los dos calcetines del derecho y tardarás menos tiempo a la hora de ponértelos.

Para doblar los calcetines en vertical pon ambos calcetines del derecho, preparados para ser colocados en el pie. Después pon un

calcetín sobre el otro. A continuación, haz 2-3 dobleces para conseguir tu paquetito y poder meterlo de pie en tu cajón. Recuerda que la primera doblez que hagas está marcando el alto que va a tener tu paquete de calcetines. Esta altura la tienes que modificar según el alto que tenga el cajón de tu armario.

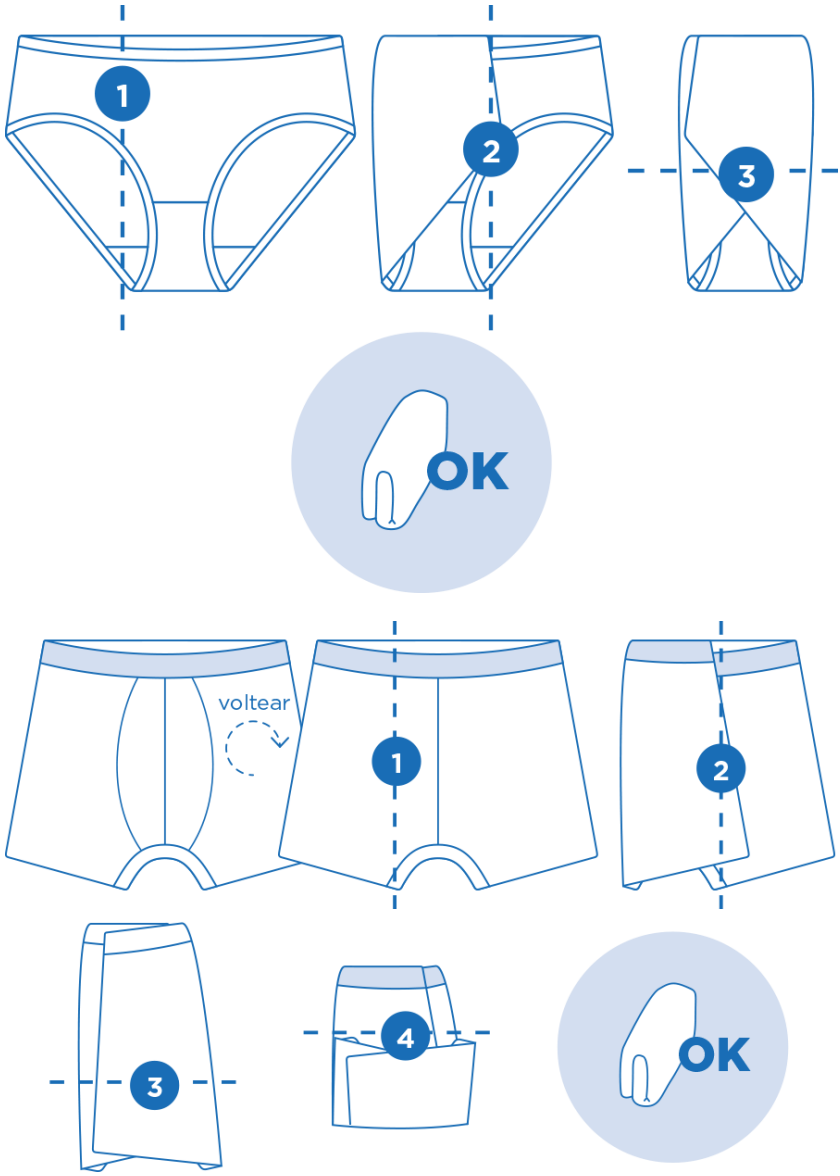


Si son calcetines tobilleros, el proceso es el mismo, pero en vez de hacer dos o tres dobleces, solo los tienes que doblar por la mitad una vez que tengas uno sobre el otro. Si los tobilleros son muy pequeños y finos, te recomiendo que metas uno dentro del otro para que cojan cuerpo.

Con las medias puedes seguir el mismo proceso que con los calcetines. Si son muy largas, simplemente tendrás que hacer más dobleces, y listo. Si, además, son de las que van unidas por la cintura, lo primero será doblarlas por la mitad y poner una pernera sobre la otra, para después empezar con las dobleces.

La ropa interior

Las bragas y los calzoncillos también se pueden doblar en vertical. Es tan sencillo como doblar cada uno de los dos laterales hacia el centro, y después hacer una o dos dobleces, desde la parte baja hacia la parte alta de la prenda.



PEQUEÑO GRAN CONSEJO PARA EL DOBLADO VERTICAL:

Ten en cuenta que, cuando doblas los laterales de una prenda hacia

el centro, estás marcando cómo de ancho va a ser el paquetito que creas con ella.

Este ancho debes elegirlo según el tamaño de tu cajón y de cuantas filas de ropa doblada en vertical vas a querer meter en él. Por otro lado, cuando haces la primera doblez desde abajo hacia arriba, estás delimitando cómo de alto va a ser el paquetito. De nuevo, para calcular este alto debes tener en cuenta lo que mide tu cajón.

Los sujetadores

Para guardar los sujetadores, te propongo dos opciones según el espacio libre del que dispongas.

Si tienes espacio suficiente, no metas una copa dentro de la otra. Dependiendo del material con el que esté hecho el sujetador, es posible que, al guardarlo así, aparezcan una especie de estrías que luego no se pueden quitar. Lo ideal es que simplemente ates la parte trasera, metas los tirantes dentro de las copas y coloques un sujetador tras otro, lo más vertical posible dentro del cajón.

Si, por el contrario, no dispones de mucho espacio libre, no te quedará más remedio que meter una copa dentro de la otra, los tirantes dentro de la copa y colocarlos uno tras otro, creando una fila en el cajón.

Las camisetas

Tal y como te comentaba antes, si tienes sitio, lo ideal es que cuelgues hasta las camisetas, porque así tardarás menos en mantener el orden, pero si no tienes espacio, te explico cómo doblarlas en vertical.

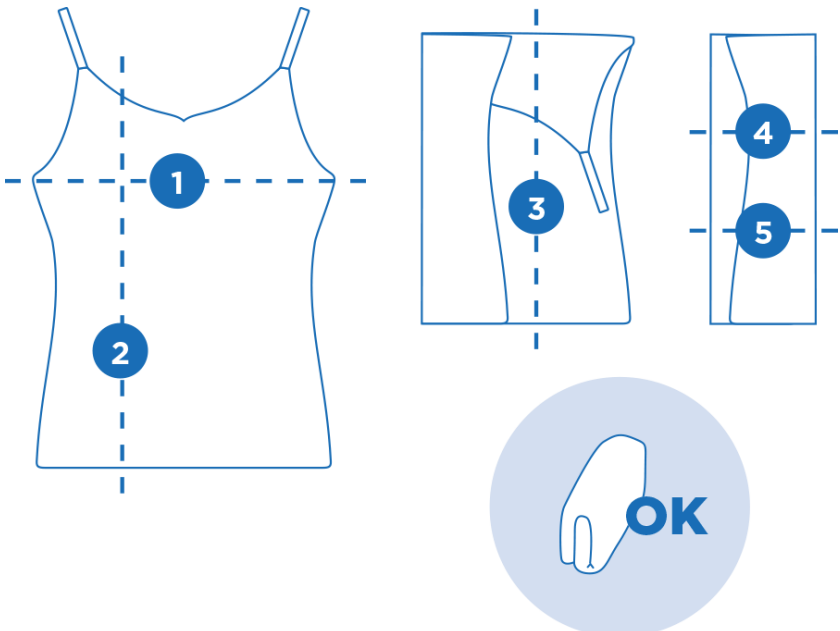
Para doblar las camisetas en vertical, lo único que debes hacer es meter los laterales hacia el centro. Vamos, lo que se ha hecho toda

la vida. Si la manga sobresale, la vuelves a doblar hacia dentro y listo. La clave de este tipo de doblado es conseguir que tu prenda tenga dos líneas paralelas. A partir de ahí, solo tendrás que hacer dobleces para conseguir tu paquetito y poder meterlo dentro del cajón.

Cuando vayas a colocar cualquier prenda en vertical, la parte abierta del paquetito debe ir hacia abajo, y la parte cerrada, en la parte superior, para que puedas reconocer la prenda con más

facilidad, y para que tu cajón se vea mucho más ordenado.

Si es de tirantes yo lo hago así:



Los pantalones

Sí, los pantalones también los puedes doblar en vertical. Simplemente, tendrás que doblarlos por la mitad, con la cremallera hacia dentro. Después, puedes meter el pico que sobresale hacia dentro y ahí tendrás tus dos líneas paralelas. Entonces, empieza a hacer dobleces según el alto de tu cajón, y ya está. Si ves que es muy largo, puedes doblarlo primero por la mitad y después empezar a hacer las dobleces. Con el doblado vertical, las posibilidades son muchísimas, mientras que te quede un paquetito rectangular del mismo tamaño que el resto de los de su fila.

Los vestidos o faldas

Si tienes espacio suficiente en la barra del armario, yo optaría siempre por colgar los vestidos, pues hay algunos que se arrugan

con facilidad. Pero si no te queda otra que doblarlos, basta con meter cada uno de los laterales y mangas hacia el centro, como si fuese una camiseta, pero más larga. Después, si es muy largo, dóblalo por la mitad y empieza a hacer las dobleces según el alto del cajón donde van a ir.

Las faldas me parecen el tipo de prenda más fácil de doblar en vertical, porque de base ya traen las dos líneas paralelas marcadas. Lo único que te queda por hacer son las dobleces necesarias para encajar tu paquetito según las medidas de tu cajón o caja.

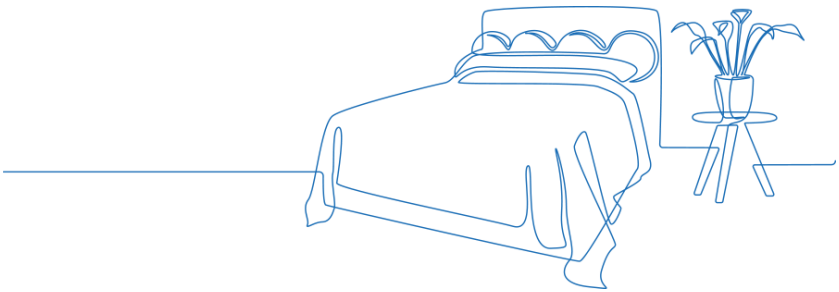
Los pijamas o la ropa de casa

Los pijamas y la ropa de casa son una categoría a la que no se le da la importancia que se merece. Hay que tener en cuenta que pasamos casi un tercio de nuestro día con la ropa de casa o el pijama puesto y, en consecuencia, debemos estar cómodos con él. A la hora de guardar este tipo de ropa, decide si quieres colgarla, guardarla en un cajón o en una balda, pero debe ir toda junta. En el caso concreto de la ropa de casa te animaría a que sea realmente cómoda y apetecible. Muchas veces guardamos como ropa de casa prendas que ya no queremos ponernos para salir a la calle, sin parar a pensar si nos vamos a sentir a gusto con ella en nuestro refugio. Cualquier pieza no sirve; elige conscientemente tu ropa de casa.

¡Ojo! El doblado vertical consiste en hacer paquetes rectos, no rulos ni churros. Aunque se parecen, no ocupan lo mismo, y a largo plazo no se mantiene el orden de la misma manera.

Recuerdo que cuando era adolescente guardaba para estar en casa las sudaderas que ya no iba a ponerme para la calle. Suena práctico si no fuera porque recuerdo perfectamente haber guardado una sudadera que dejé de usar para la calle porque las cremalleras me molestaban. ¿En qué momento pensé que era buena idea guardar algo incómodo para mi querida casa? Un sinsentido en toda regla. Hoy en día si guardo prendas para casa, son jerséis con un tacto exquisito. Bien porque el grado de bola ya no es apto para la calle o porque son piezas demasiado deportivas para la calle. Aquí cada una pone sus normas, lo importante es sentirte como la diosa que eres, en tu templo de paz.

Si eliges guardar la ropa de casa y los pijamas en un cajón, puedes doblar las diferentes piezas en vertical de la misma forma que doblarías cualquier camiseta, pantalón o vestido.



CONSEJO EXTRA PARA EL DOBLADO VERTICAL:

Cuando llenas por primera vez un cajón con prendas en vertical, según el tipo de tejido del que estén hechas, es normal que se te caigan o resbalen. No todas se aguantan solas de pie, pero no es un

problema. Si se aguantan, genial, pero si no, ve haciendo montones y cuando las tengas todas dobladas, mételas a la vez para que así se sujeten unas prendas con otras. Es por esto que te insisto en que, para poder aplicar el doblado vertical, tienes que llenar los cajones hasta el fondo, aunque en una misma fila haya dos familias de prendas o rellenes el fondo con cajas vacías.

En baldas

Solo hay un tipo de prenda que yo no colgaría en perchas por nada del mundo: las prendas de punto (sobre todo, si es punto grueso). El motivo es que las perchas, con el tiempo, hacen que la ropa de punto coja forma por la parte de los hombros y, en muchos casos, luego no se puede revertir. Tampoco guardaría los jerséis de punto grueso doblados en vertical en cajones, porque ocupan demasiado espacio.

La mejor manera de guardar los jerséis de punto grueso es en baldas. Esta es la única prenda que yo doblaría y colocaría a la antigua usanza, es decir, en horizontal. Eso sí, no más de tres o cuatro prendas una encima de la otra, para que el orden sea fácil de mantener. Si haces la montaña muy alta, necesitarás mucho tiempo para organizarla y eso, a largo plazo, es complicado.

¿Sobre qué balda no debes colocar nunca nada?

La balda que en algunos armarios hay bajo la barra para las perchas debería estar despejada siempre que sea posible.

¿Y qué pasa si quiero doblar en vertical, pero en vez de cajones tengo baldas?

La solución es tan sencilla como poner cajas sobre las baldas para poder usarlas como si fueran cajones y meter la ropa doblada en vertical. El material de las cajas que coloques sobre las baldas no debe ser pesado, y deberían tener un asa para poder sujetarlas con facilidad cuando necesites sacarlas. A mí me encantan las de tela, porque pesan poco y son bonitas.

Si la balda te queda a la altura de la cintura o más arriba, es muy importante que la caja sea completamente extraíble, para que puedas sacarla por completo y poder ver el contenido.

Para elegir bien tu caja, mide el fondo, el ancho y el alto de tu balda. Después, haz una búsqueda para encontrar la que más

aproveche el espacio de tu balda, para así optimizar el almacenaje del hueco.

Los complementos

Cuando te pongas a ordenar tu ropa, aprovecha para organizar a fondo también tus complementos. Revisa todos tus cinturones, gorros, guantes, pañuelos, bufandas, bisutería, joyería y gafas. Es cierto que, tras la victoria por haber terminado de ordenar la ropa, suele dar un poquito de pereza ponerse con esta categoría. Una de las claves de este sistema es ir al fondo del asunto y tus queridos complementos también necesitan tiempo de cuidado. Si te fastidia invertir ese tiempo en organizarlos y cuidarlos, quizá debes sopesar la cantidad que quieres conservar. Cuanto menos tienes, menos tienes que ordenar.

Para guardar tus pañuelos y bufandas, puedes utilizar el doblado vertical y meterlos todos en un cajón. Si no tienes espacio en ninguno, puedes guardarlos en una caja y colocarla dentro del armario, bien sobre una balda o bien en el altillo. Si el espacio escasea y no es demasiado costoso abrirlo, también podrías poner la caja dentro del canapé.

Para tener bien ubicados y accesibles los guantes y los gorros, podrías utilizar la misma técnica que para los pañuelos y las bufandas. Esta es una categoría que, si el espacio apremia, merece la pena tener guardada en algún sitio menos accesible hasta hacer el cambio de temporada. Después podrías utilizar un sitio cómodo para tener de forma intercalada los bañadores y los guantes y los gorros, según el tiempo.

La bisutería y la joyería son la subfamilia de objetos con la que sí me parece buena idea utilizar objetos de ordenación especialmente

diseñados para ellos. La oferta de joyeros, cajas y colgadores es enorme, así que lo único que has de tener claro es cuántas piezas tienes de cada subfamilia, y buscar el mejor sitio para guardar cada una.

Yo, por ejemplo, para mis anillos utilizo una mano decorativa que tengo colocada sobre la cómoda de mi dormitorio. La cantidad de anillos que dispongo siempre oscila entre cinco y siete. Si tú, por ejemplo, tienes más de doce, necesitarás otro tipo de caja u organizador para anillos.

Si quieres tener tus cinturones ordenados, sin que se enreden los unos con los otros, tengo un truco para ti. Mete la punta del cinturón por dentro de la hebilla (en el sentido contrario a cuando vas a meterla para atarte el cinturón, es decir, de fuera hacia dentro) y haz un rollito con toda la correa hacia la parte interior. Al final, tendrás todo el cinturón hecho un rollito dentro de la hebilla, y esta hará de tope para que no se te desenrede. Así podrás guardar todos los rollitos en vertical dentro de algún cajón o caja, y los podrás ver y reconocer de un solo vistazo. Este truco solo sirve para los cinturones con hueco dentro de la hebilla, pero así suelen ser la mayoría. Para el resto de cinturones, simplemente haz un rollito y ponlo en vertical como todos los demás.

Otra opción para los cinturones es colgarlos en perchas especiales para ello. Estas llevan varios salientes para que pongas un cinturón en cada uno de ellos. Luego, colocas la percha en uno de los laterales del armario y, cada vez que quieras ver tus cinturones, solo deberás sacarla y elegir.

Si tienes mucha cantidad de cinturones, lo mejor es que utilices una caja o cajón para guardarlos. Si tienes poca cantidad, la percha para cinturones puede funcionar muy bien en tu día a día.

Lo más importante, como siempre, es que solo conserves las piezas que realmente vas a utilizar. Voy a repetir esta idea una y otra vez, para que cuando termines el libro la tengas completamente interiorizada.

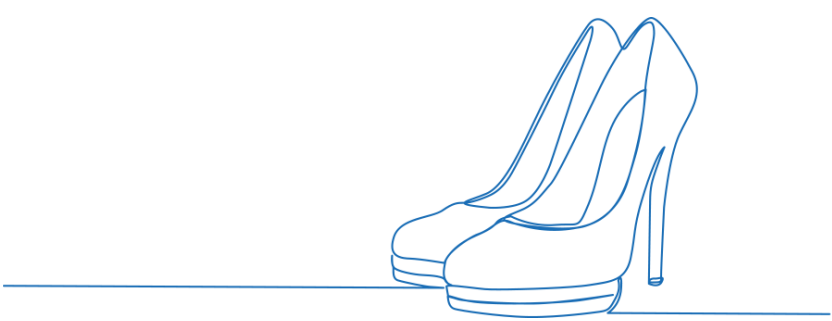
Los zapatos

Ya seas de tener cuatro pares contados para un uso intensivo, o de tener calzado para todo tipo de ocasiones, tus zapatos también deben estar bien organizados.

Una vez hecho el filtro, limpia muy bien todos los que vayan a quedarse contigo, y lleva sin falta al zapatero los que necesiten algún arreglo.

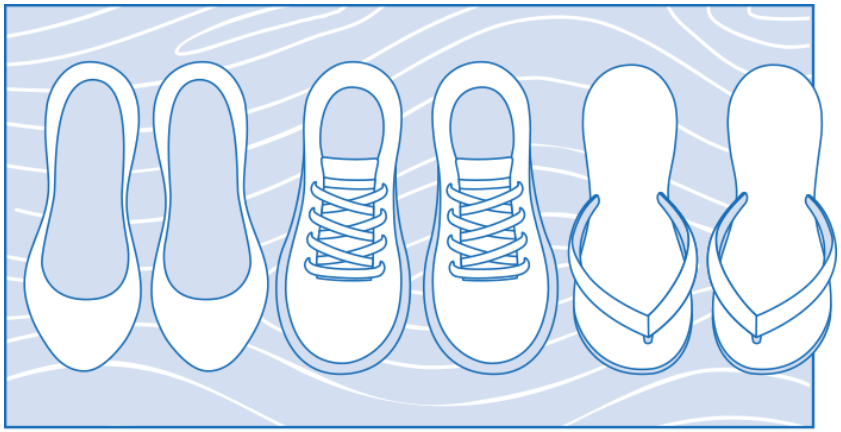
Con el calzado es muy habitual tener que hacer un pequeño cambio de armario. En el zapatero más a mano guarda los que te pones con más frecuencia y en un lugar menos accesible puedes guardar el resto.

Para el calzado que necesitas guardar más a desmano, tanto si lo quieres colocar por pares, como si los quieres tener todos juntos, lo mejor son las cajas de plástico con tapa. Es inevitable que haya cierta suciedad en las suelas por el uso: por eso las cajas de tela en colores claros no son la mejor opción para almacenar el calzado.



En cambio, las cajas de plástico son muy fáciles de limpiar y la tapa evita que cojan moho y se estropeen con el paso del tiempo. Las cajas grandes suelen llevar un pequeño respiradero para que el aire entre y salga y se oreen.

En cualquier caso, no nos engañemos: ya podemos tener cientos de pares pero todos tenemos nuestros preferidos. Esos que repetimos una y otra vez a pesar de tener mucho donde elegir. Por tanto lo importante es tener esos muy a mano y para el resto basta con adaptarnos al espacio libre que nos quede.



Así no caben tres pares

Así caben tres pares y sobra espacio

Los bolsos

Los bolsos suelen ser uno de los complementos más difíciles de guardar por su gran tamaño, pero, en cualquier caso, siempre hay trucos para tenerlos mejor ordenados.

Lo primero que siempre recomiendo a la hora de guardar un bolso es poner todas sus asas dentro. Aunque metiendo las asas no puedas

cerrarlo, el efecto visual será mucho más recogido y relajado que si las dejas por fuera.

Si tienes espacio suficiente, la forma más cómoda y bonita de guardarlos es colocándolos sobre baldas en vertical, es decir, de pie. Algunos bolsos, por el material del que están hechos, se aguantan por sí solos de pie y, por tanto, solo tienes que colocar uno junto a otro. Para los que son de materiales que no se sostienen por sí solos, existen unos separadores de metacrilato transparente, que son como pequeñas paredes, que hacen que se marque la diferencia entre un bolso y el siguiente. Estos separadores de metacrilato no necesitan instalación, solo tienes que meter la pinza que tienen en la parte baja sobre la balda para que queden bien sujetos. Si tienes baldas suficientes y te gusta la idea, en algunas tiendas *online* los puedes encontrar con facilidad.

También puedes utilizar un cajón o una caja para meter dentro tus bolsos colocados en vertical.

Si, por el contrario, no dispones de espacio suficiente para colocar todos tus bolsos en vertical, no te quedará más remedio que colocarlos en horizontal, es decir, uno sobre otro creando una pila.

De lo que no soy nada amiga es de meter unos dentro de otros porque, como siempre digo, lo que no se ve, se olvida.

El cambio de armario

¿Es necesario hacer cambio de armario? No, hay mucha gente que dispone de la ropa justa como para poder tenerla los 365 días del año disponible y a mano. El cambio de armario es para las personas que ocupan todo el espacio del armario solo con las prendas de esa temporada y disponen de más cantidad. Cuando empiezas a necesitar ocupar los altillos, el canapé o incluso el trastero, entonces

te toca, por fuerza, hacer cambio de armario.

Lo ideal es que, dos o cuatro veces al año, hagas un repaso de todo lo que tienes por si hay algo que ya no te pones ni te vas a poner. Después, coloca en las zonas más accesibles y cómodas para ti la ropa que más usas en la temporada que estés en ese momento.

Con dos cambios de armario (uno justo antes del verano y otro justo antes del invierno) es suficiente si no dispones de mucho tiempo libre. Si tienes tiempo y te gusta hacerlo, puedes hacer también un cambio cuando llegue la primavera y otro cuando empiece el otoño.

Lo importante es que seas consciente del espacio del que dispones para guardar tu ropa y tus complementos, y te ciñas a él. Una de las cosas que más me gusta del orden es que no necesitas tener ningún tipo de don o que suceda ningún tipo de milagro. Se trata de simples matemáticas. Si en la barra de mi armario puedo colgar 150 prendas, son esas, ni más ni menos. Meter 160 donde caben 150 solo complicaría el acceso a tu ropa cada mañana, y haría que guardarla cuando esté limpia te dé una pereza horrible. Si tu zapatero tiene espacio para doce pares de zapatos, eso es lo que entra. Si intentas embutir más pares a presión las puertas no se cerrarán del todo o acabarás rompiendo alguna pieza. Y tú no quieres añadirte problemas, ¿verdad? Menos cosas igual a menos problemas.

Esto me lleva a compartir contigo una situación con la que me he encontrado frecuentemente y que siempre me deja sorprendida. En ocasiones, he visto armarios en mal estado, que no dejan que los cajones se abran y cierren bien, o con zapateros rotos con baldas inutilizadas que complicaban el día a día, y hasta irritaban, a sus propietarios. Lo curioso de estos casos es que sus dueños también disponían de cantidades enormes de ropa y calzado nuevo, que

superaban con creces el precio de lo que les hubiera costado comprar un zapatero o un armario nuevo. Digamos, por ejemplo, que estas personas podían adquirir un zapatero nuevo por cien euros, pero consideraban que esa era una gran inversión; pero, en cambio, comprar dos pares nuevos de zapatillas, que cuestan cincuenta euros cada uno, teniendo el zapatero lleno, no les parecía un gasto elevado. ¿Qué va primero, el huevo o la gallina?

El dormitorio

TU DORMITORIO, UN ESPACIO PARA EL DESCANSO DE CALIDAD

El orden de tu dormitorio afecta directamente a la calidad de tu sueño. Es verdad que no es el único factor que va a hacer que

duermas bien, pero te aseguro que mantener esta habitación bien organizada es el punto de partida perfecto para conseguirlo.

Lo ideal es que tu dormitorio sea una estancia que utilices solo para descansar. Me refiero a que no sea también un lugar de trabajo, un gimnasio o un lugar de almacenamiento. Si lo utilizas solo para dormir y, como mucho, de vestidor, el número de muebles que habrá en él debería ser reducido.

Es obvio que cuantas menos cosas tengas, menos tendrás que ordenar. Tener más bienes hace que tengamos más preocupaciones, porque una vez que están en nuestro poder, tenemos la responsabilidad de mantenerlos en buen estado, e invertir tiempo en limpiarlos y cuidarlos. Para dormir, cuantas menos preocupaciones, mejor, así que cuantos menos objetos en esta habitación, mejor.

Una cama, una o dos mesillas, una silla o galán para dejar la ropa del día y un armario son el mobiliario base para un dormitorio minimalista.

Las mesillas de noche, una de las zonas críticas

Las mesillas suelen ser uno de esos puntos calientes que se utilizan como vertedero para todo tipo de objetos a los que no hemos sabido encontrar una familia y un hueco en casa. Esto es un gran error porque el desorden es como las bacterias: si no las eliminas a fondo, se extienden y reproducen por todo tu hogar.

El minimalismo es la tendencia a reducir a lo esencial, a despojar de elementos sobrantes. La frase que resume la

filosofía minimalista es la famosa «menos es más», atribuida al arquitecto Mies van der Rohe.

Es mejor tener un cajón vacío que llenarlo de «no me acuerdo de qué hay, porque he puesto demasiadas cosas».

Las familias de objetos más comunes con las que ocupar las mesillas son la ropa interior, los cargadores, tapones o productos de cuidado personal que empleas antes de ir a dormir. También es un buen sitio para los complementos, según la cantidad y el tamaño de la mesilla.

Si hay algo que me maravilla del orden es su flexibilidad y capacidad de adaptación. Cualquier familia que tú decidas guardar en tu mesilla será la perfecta, mientras el número de objetos y el tamaño de la mesilla sean proporcionales.

Ahora mismo, la mía tiene dos cajones. En el primero, tengo una caja abierta en la que están todos mis brazaletes o pulseras y, fuera de la caja, el cargador de mi móvil y el cargador de mi tableta. En el segundo cajón, guardo mis trajes de baño en verano, y los guantes y gorros en invierno. Solo es un ejemplo para que veas que lo importante no es qué decides guardar en cada sitio, sino que solo haya lo que usas y las familias estén perfectamente diferenciadas.

La ropa de cama

Las sábanas, las fundas de almohada, las fundas nórdicas y los

edredones son otra de las familias que siempre tenemos en casa.

Siempre animo a tener todos los objetos de una familia en un solo sitio de la casa, porque así no hay que invertir apenas tiempo en pensar dónde se ha guardado, pero también es cierto que debemos poner las cosas cerca del lugar donde se van a utilizar.

En el caso de la ropa de cama, puedes elegir colocar las sábanas de todas las camas de la casa en un solo armario, o puedes guardar en cada dormitorio las sábanas que correspondan a esa cama.

Si eliges meter todas estas piezas de ropa en una sola habitación, intenta que no sea un cuarto privado, sino un espacio común, para que cuando surja la necesidad de coger alguna sábana no haya que molestar a nadie ni invadir su intimidad.

Para que este tipo de ropa no se te vaya de las manos y tengas en exceso, es muy importante que sepas cuántos juegos necesitas para cada cama. Teniendo en cuenta que las sábanas no es algo que cambiemos cada día, sino más bien cada semana o, incluso, cada dos semanas, sería suficiente con tener dos conjuntos para cada época del año. Con esos plazos, mientras uno de los juegos está colocado en la cama, tienes tiempo de sobra para lavar y secar el otro. Quizá pueda parecer demasiado minimalista, pero en el caso de los adultos, con dos conjuntos sería suficiente. Si usas sábanas de verano y sábanas de invierno, con cuatro juegos (dos de cada uno) podrías arreglártelas. A partir de estos dos, si te apetece tener un tercero por si acaso, genial, pero es poco probable que tengas que cambiar las sábanas dos veces en un mismo día.

En el caso de las camas de los niños, para mí lo ideal es tener al menos tres juegos, porque ellos sí que pueden necesitar uno e incluso dos cambios de sábanas en un solo día. Aunque no sea algo que, afortunadamente, ocurra con frecuencia, los niños pueden

manchar las sábanas mientras aprenden a ir al baño solos, o si están enfermos y vomitan. Para evitar tener que improvisar en situaciones así, no viene mal tener un par de conjuntos de cama extra.

Cómo doblar la ropa de cama

Una opción consiste en guardar cada juego de sábana bajera, sábana encimera y fundas de almohada junto dentro de una de las fundas. Si siempre utilizas los mismos conjuntos y no mezclas las sábanas de uno con las fundas de otro, esta es la opción más sencilla para guardarlos y tenerlos a mano.

Si, por el contrario, no tienes unos juegos definidos, lo mejor es que dejes claro dónde están las fundas de almohada, las sábanas bajeras y las sábanas encimeras. Cuando necesites cambiar la cama, solo tendrás que ir a la balda, cajón o caja y coger una pieza de cada tipo, creando el conjunto que más te apetezca para ese día.

El mundo de los cojines y las almohadas

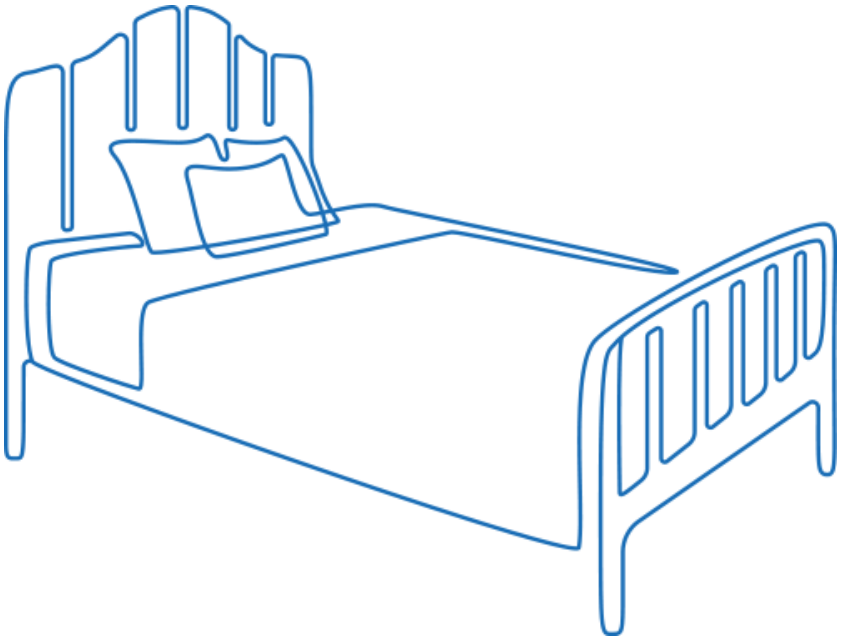
Cada uno elige según su gusto el número de almohadas y cojines que pone sobre cada cama, pero lo que hay que tener claro es que cuantas más almohadas y cojines pongas, más trabajo te llevará quitarlos cada noche y colocarlos por la mañana. Tú decides cuán importante es para ti y cuánto tiempo te apetece invertir en ello.

Reconozco que me encanta ver las camas bien vestidas, con filas y filas de almohadas y cojines, pero como en este punto de mi vida prefiero invertir todo el tiempo posible en ocio con mi familia y amigos, he decidido adoptar una estética más simple.

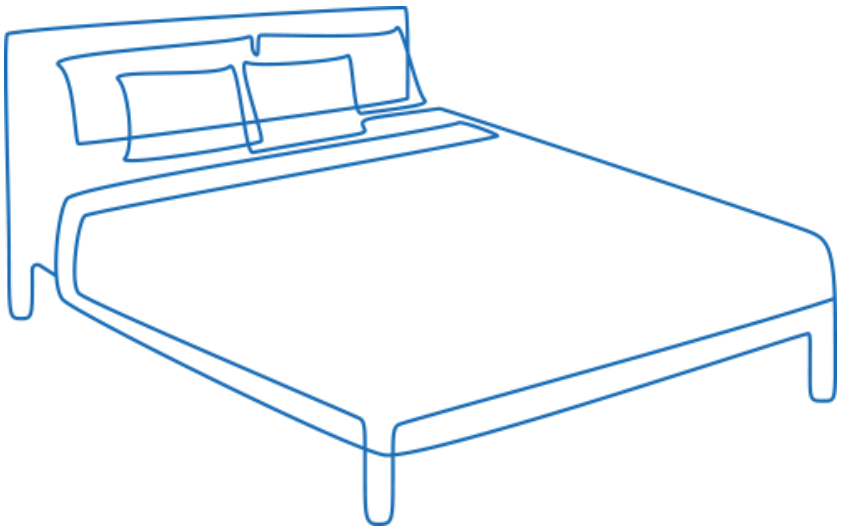
Para mí, estas son las almohadas y cojines mínimos que debe tener cada cama según su tamaño:

- **En una cama de 90 cm:** dos almohadas, con la opción de añadir

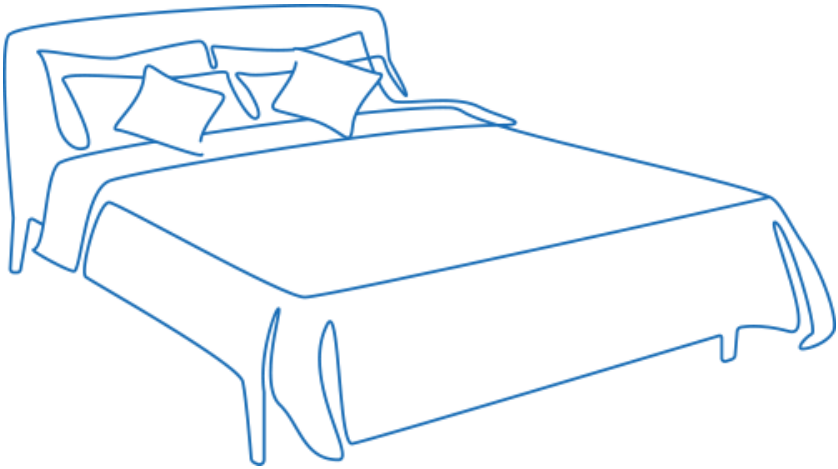
pequeños cojines decorativos.



- **En una cama Queen (1,35 m):** cuatro almohadas individuales y se puede añadir algún cojín decorativo.



- **En una cama King (1,50 m):** cuatro almohadas individuales y dos cojines es lo mínimo.



> Si usas almohada larga, esta equivale a dos almohadas individuales.

Según el estampado de las almohadas y cojines, podrían ordenarse de la siguiente manera:

- Las piezas más cercanas al cabecero, de color liso o un tono neutro.
- La fila de en medio, del mismo estampado que la sábana.
- La tercera fila, del estampado del edredón o de la funda nórdica.
- Si quieres hacer tu cama aún más acogedora, te recomiendo que añadas también una mantita a los pies.

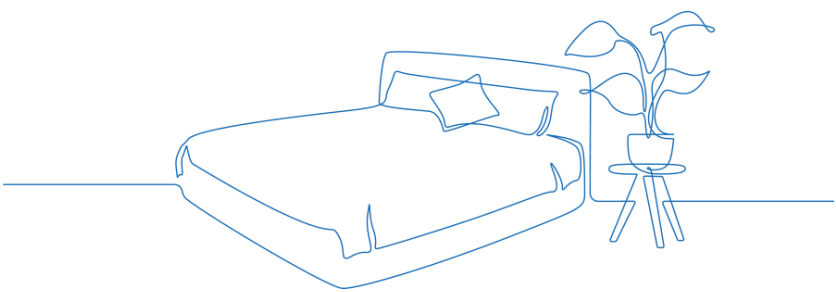
Aunque este tema entraría ya más en el terreno de la decoración que de la ordenación, y sobre gustos no hay nada escrito, quería hacerte una propuesta por si te ayuda.

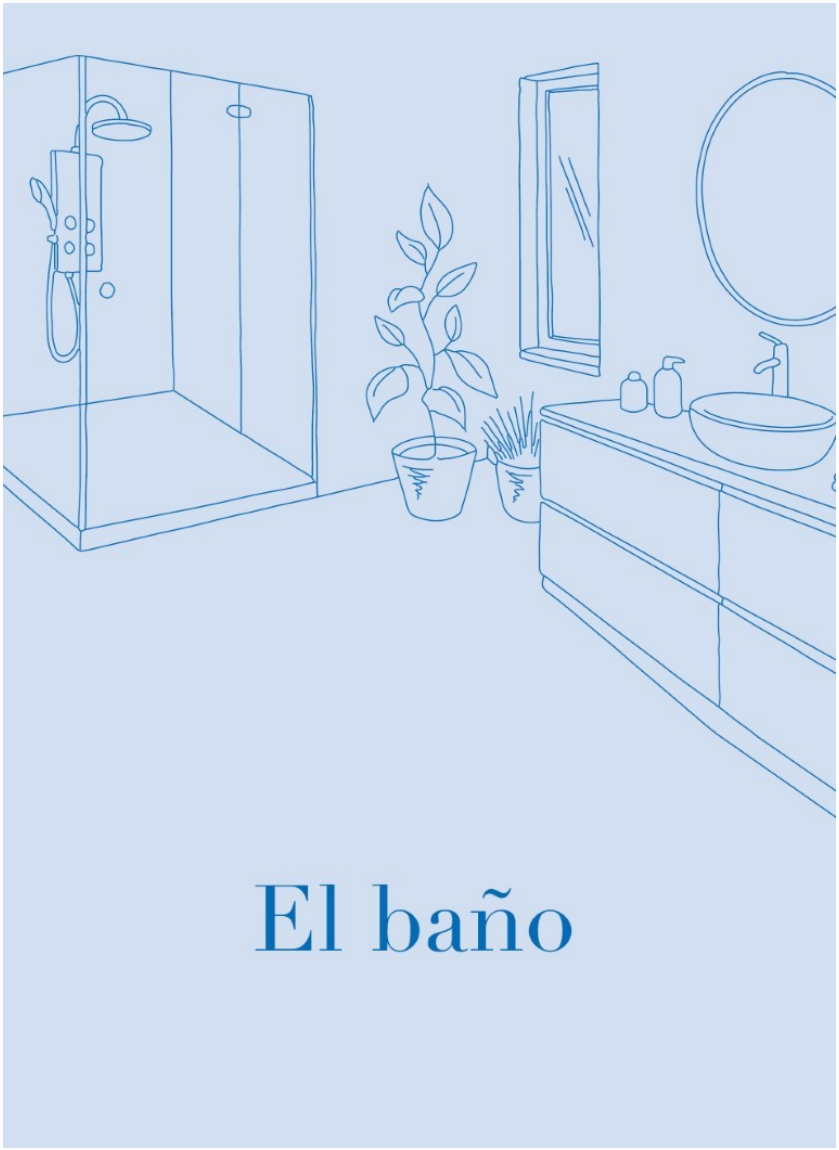
El canapé

El canapé es un arcón con tapa abatible, que a su vez sirve de soporte para el colchón. En casas de tamaño reducido me parece una pieza clave de almacenaje, ya que es una forma supercómoda de aprovechar el espacio que queda bajo el colchón para guardar cosas.

Para que el orden se mantenga dentro del canapé, te recomiendo que utilices cajas diferentes para cada familia de objetos, y así puedas saber de un vistazo qué contiene cada una.

Es cierto que subir y bajar la tapa del canapé no es lo más práctico del mundo, por lo que es un sitio perfecto para esas categorías de objetos que usamos con poca frecuencia a lo largo del año. Por ejemplo, apuntes y libros de estudio y trabajo que queremos conservar, sacos de dormir para cuando vamos de acampada, cosas de playa que solo usamos en verano, ropa de esquí o invierno, ropa de fiesta, etcétera.





CONVIERTE TU BAÑO EN UN TEMPLO DE AUTOCUIDADO

El baño es un espacio para el aseo y el autocuidado, en el que debes sentirte segura y confortable. Su distribución es sencilla: una bañera

o plato de ducha, un lavabo con su espejo, un inodoro y quizá un bidé, eso es todo. Los armarios, cestas, toalleros y colgadores servirán para organizar los productos que utilicemos en el baño.

Cuando analizo baños desordenados, básicamente lo que veo es una acumulación de productos de aseo sin una ubicación bien definida. Además, cuando analizo uno a uno cada artículo, en la mayoría de los casos al menos el 20 % se pueden sacar porque no se utilizan o están caducados o en mal estado.

PONLO EN PRÁCTICA

Quiero proponerte un breve ejercicio para que aprendas a ser consciente de cuántos productos de aseo y cuidado personal

necesitas realmente en tu vida diaria. Coge papel y bolígrafo y haz una lista con los que usas, desde que te despiertas por la mañana hasta que te vas a la cama por la noche. También puedes incluir en ella ciertos productos que no uses a diario, pero que sí lo hagas de vez en cuando a lo largo del año.

Es importante que realices esta lista sin ir al baño a mirar lo que tienes. Utiliza tu memoria y reproduce mentalmente los pasos de tus rutinas pensando qué productos o accesorios de cuidado personal necesitas realmente. Una vez hayas terminado, ve al baño a leerla y aparta a un lado los productos que hayas mencionado. Después, analiza todos los que se han quedado fuera de la lista y valora si realmente necesitas conservarlos. A veces, es más sencillo empezar por ver los objetos básicos que realmente nos hacen falta para un día a día cómodo, en vez de sumergirnos en armarios inundados de productos.

El baño suele ser un espacio relativamente pequeño, donde es sencillo hacer este ejercicio, pero podrías utilizar esta técnica para todas las estancias de la casa. En vez de ponerte a decidir uno a uno qué objetos quedarte y cuáles no, ve con tu lista ya hecha y sopesa si lo que no has incluido en ella merece la pena ser conservado o puede descartarse.

Independientemente de la cantidad de objetos que tengas en los armarios, hay una norma básica para poder sentir que cualquier estancia de la casa está ordenada: las encimeras siempre deben estar despejadas.

En el caso concreto del lavabo, tienen que estarlo completamente, a excepción de algún elemento decorativo o aquellas cosas que necesitamos tener a mano, como puede ser el jabón de manos u otros productos que utilices mucho y consideres que no merece la

pena estar sacando y guardando continuamente.

En la ducha o bañera debe pasar algo parecido. Deja en un rincón los productos que utilices en tus duchas cotidianas, pero utiliza el armario para guardar aquellos que uses de manera puntual.

Las toallas de baño

La ubicación ideal de las toallas es el propio baño. Sé que muchas veces su tamaño reducido o la falta de armarios no permite guardarlas ahí, pero ese sería el sitio perfecto. Al fin y al cabo, es donde vamos a necesitarlas y, por este motivo, donde será más rápido acceder a ellas.

Si eres de las que no tiene espacio suficiente en el armario del baño para guardar las toallas, no te queda más remedio que ubicarlas en otro lugar de la casa. Una buena opción es hacer una repartición de toallas y que cada uno guarde las suyas en su dormitorio. Si preferís tener las toallas en común, lo que te recomiendo es que ese armario no esté en una habitación privada, sino en un espacio común de la vivienda. De esta forma, si alguien necesita una toalla mientras el resto duerme o está en su cuarto, no tendrá que molestar a nadie para cogerla.

¿Cómo doblar y guardar las toallas?

Si tienes en casa toallas de baño de diferentes tamaños, tienes dos opciones:

- **Guardar las toallas por conjuntos de colores:** la de bidé blanca, con la de manos blanca y la de ducha blanca.
- **Guardar las toallas por grupos de tamaños:** las de bidé por un lado, las de manos por otro y las de ducha por otro.

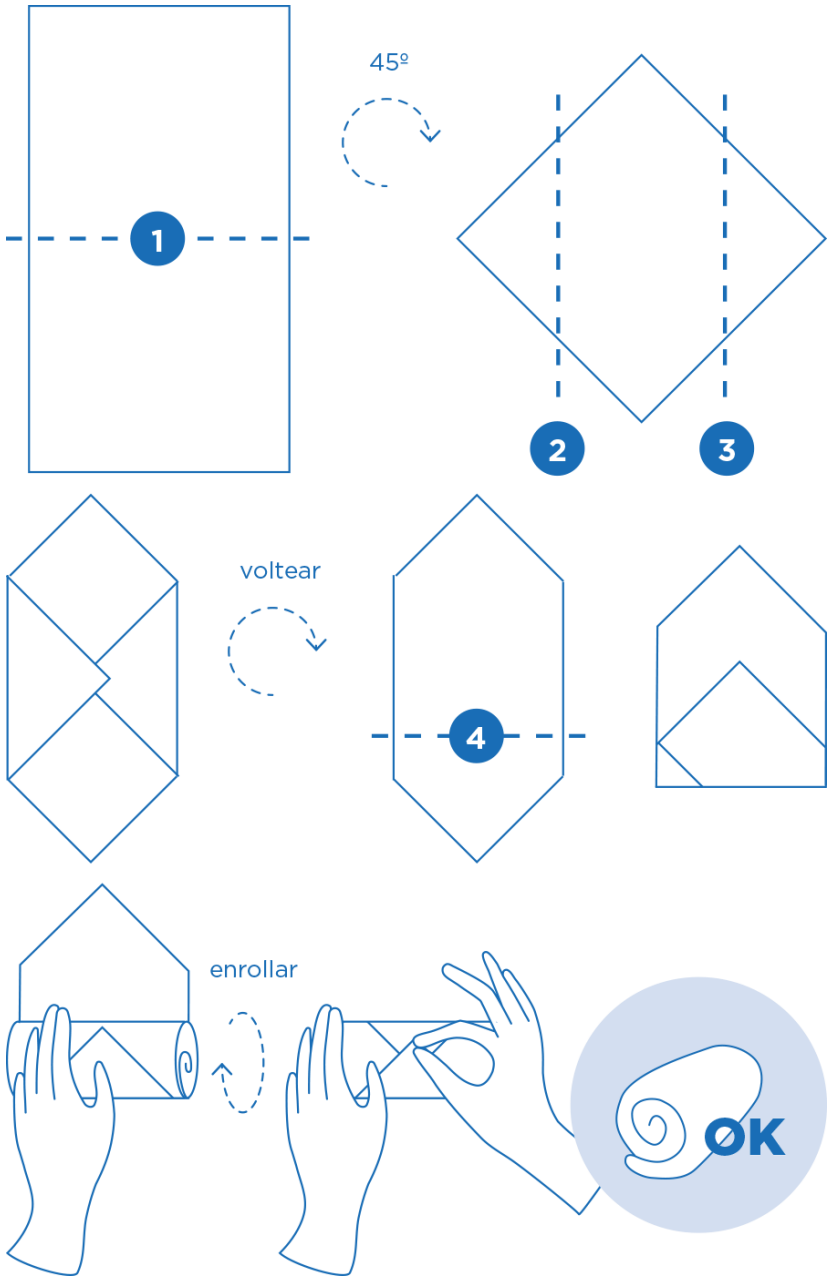
Sea cual sea tu elección, tienes tres formas de doblarlas:

- En vertical.
- En horizontal.
- En rollitos.

IMPORTANTE:

Las toallas de baño y de playa o piscina son dos subfamilias de objetos diferentes.

Puedes guardarlas en el mismo espacio si quieres, pero tiene todo el sentido del mundo que unas estén en el baño y las otras no. Las toallas de playa o piscina puedes guardarlas en cualquier otro armario de la casa, según la frecuencia con la que las usas.



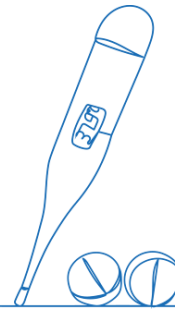
Los medicamentos

La ubicación más habitual donde me encuentro los medicamentos es

en el baño, y la segunda más frecuente es en la cocina. Pues bien, el baño y la cocina son los dos espacios menos recomendados para guardar los medicamentos. La razón es que, para conservarlos en buen estado, hay que evitar tenerlos en un sitio con humedad (como el baño) y alejados de las fuentes de calor (exacto, como la cocina). Lo ideal es que utilices algún armario ubicado en una zona común y, si hay niños en casa, en uno que esté a una altura que ellos no puedan alcanzar.

¿Cómo guardarlos? Yo recomiendo algo tan sencillo como una caja para ponerlos todos dentro en vertical. Es decir, en vez de hacer montones y tapar los de abajo con los de arriba, colócalos de pie unos junto a otros, para que puedas verlos todos de un vistazo desde arriba.

Aprovecho para recordarte que los medicamentos caducados debes llevarlos a los puntos SIGRE que hay en casi todas las farmacias. Son unos pequeños contenedores específicos para poder reciclar todas las medicinas.



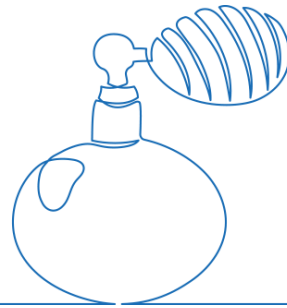
Si como yo utilizas lentillas, basta con que conserves dos o tres portalentillas. Sé que en la mayoría de los botes de líquido

para lentillas regalan un nuevo juego, pero no necesitas tener diez danzando por toda la casa: puedes reciclarlos o donarlos. Te aseguro que con tres sobrevivirás sin problemas. Palabra de miope.

El mundo de las muestras

Una vez llegados a este punto en la reorganización de tu baño, vamos a ponernos serios con el tema de las muestras. Básicamente, tenemos tres opciones:

- Si no las usas, por favor, no las aceptes.
- Si te apetece utilizarlas, acéptalas, pero gástalas de forma cotidiana en vez de guardarlas para un momento tan especial que no llegue nunca. El día a día es muy especial, aunque no siempre lo parezca.
- Si las conservas para usarlas en los viajes, júntalas todas en una caja, bolsa o neceser que estés segura de que vayas a revisar cuando prepares el equipaje. Lo mismo aplica si quieres usarlas en el gimnasio: guarda las muestras en la bolsa de deporte.



La cocina

ORGANIZA TU COCINA Y TU ALIMENTACIÓN

La cocina es uno de los espacios que más utilizamos en nuestra vida diaria, por eso me llama tanto la atención que, muchas veces, no se mantenga el orden en ella como debería. Además, cuando un

espacio no está ordenado, difícilmente estará limpio a fondo, ya que es inevitable encontrar suciedad entre el caos de los trastos. Comida y suciedad no deberían ir juntos por una cuestión de salud, así que cuanto más organizada tengas la cocina, más limpia estará, y eso que ganas en salud.

Puede parecer una tontería, pero el orden (o desorden) de tu cocina puede acabar afectando a la forma en la que te alimentas. Si no practicas con frecuencia el primer paso de nuestro sistema (deshacerte de lo que no utilizas), cada vez será más difícil encontrar los utensilios que necesitas en cada momento y, por pereza, puedes acabar recurriendo a opciones de alimentación menos recomendables. Por ejemplo, si te has comprado un accesorio para cocinar al vapor y así consumir menos grasas, pero lo colocas en el fondo de un armario, donde apenas lo ves, será fácil que quede en el olvido y optes por otras alternativas menos sanas, como preparar comida frita o calentar platos precocinados.

No revisar con frecuencia lo que tenemos en nuestra nevera y despensa también puede suponer un importante desperdicio de comida y dinero a largo plazo. Si tenemos alimentos ocultos detrás de otros en nuestra despensa, es fácil que acaben caducando y no podamos consumirlos. Una vez más, queda demostrado que el orden puede ayudarte también a ahorrar.

¿HAS OÍDO HABLAR DEL RUIDO VISUAL?:

El ruido visual es una sensación generada por la acumulación de objetos. De una forma prácticamente inconsciente, los lugares llenos

de cosas nos producen cierto estrés o malestar. Al igual que empleamos la palabra *ruido* cuando nos referimos a sonidos que nos molestan, podemos entender el ruido visual como objetos que nos molestan.

La solución para evitarlo es sencilla: no amontonar grandes cantidades de objetos en espacios que están a la vista. Si te pones minuciosa y también lo aplicas a la parte interior de tus armarios, ¡te convalidan directamente el título de Ordenatrix!

Los colores tienen también un importante papel en la generación de ruido visual. La buena noticia es que puedes usarlos a tu favor. Así, cuando te pongas a ordenar un espacio, no tengas en cuenta solo qué vas a organizar y cómo, sino también el color de los objetos que estás guardando. Utiliza recipientes de colores similares o con estampados de la misma gama, y el espacio se verá automáticamente más ordenado.

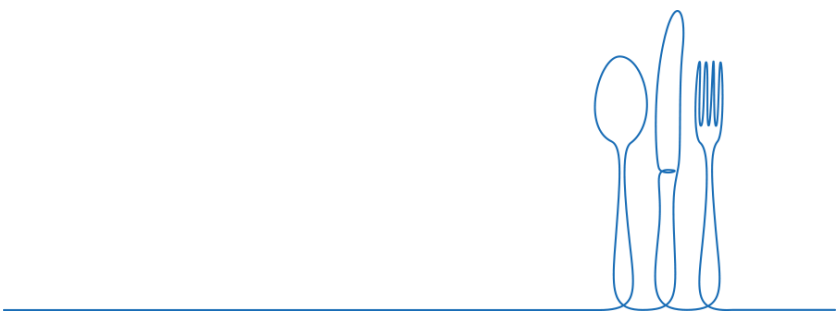
Si tu cocina ya está amueblada, simplemente debes ordenarla de la forma más funcional, para sacarle todo el partido posible. Pero, si por alguna casualidad, vas a comprar una cocina nueva próximamente, tengo una propuesta importante. Las cocinas antiguas siempre tenían millones de baldas y apenas cajones. Por suerte, hoy en día, la cantidad de cajones que se añaden a las cocinas ha aumentado en más de un 50 %, lo cual es un acierto. Con las baldas siempre quedan objetos al fondo que son difíciles de ver, y más aún de alcanzar. En cambio, si tienes cajones extraíbles, lo verás todo desde arriba, sin tener que desperdiciar ningún fondo. En una cocina con cajones, es muchísimo más fácil mantener el orden que en una con baldas.

Ahora, hay varios puntos importantes en los que debes poner el foco para reorganizar tu cocina. Los vamos a repasar a

continuación.

Los cubiertos

Los cubiertos me parecen los objetos más sencillos de ordenar en una cocina, así que yo empezaría por ahí. La razón por la que me parece tan fácil es porque su ubicación suele estar claramente definida: el primer cajón. No hay un lugar mejor para meter todos los cubiertos y demás utensilios de cocina pequeños. Si el tamaño del cajón te lo permite, lo ideal es que también guardes allí la espumadera, el cazo, etcétera.



Además, es una familia muy fácil de reconocer, y esto hará que rápidamente tengas el primer espacio de la cocina reorganizado a fondo y bien diferenciado del resto.

Para ordenar el cajón de los cubiertos y demás utensilios, ayúdate siempre de organizadores para poder separar por subfamilias: tenedores, cucharas, cuchillos, cucharitas, etc. No subestimes el poder de los pequeños detalles y, si aún no tienes este tipo de artículo, hazte con uno para ayudarte a mantener los cubiertos siempre en orden. Los pequeños detalles marcan la diferencia.

Los vasos y la vajilla

Dentro del mundo de los vasos hay varias subfamilias, como las

copas, los vasos en sus diferentes formas o tamaños, o las tazas. Cada una de ellas debe estar claramente diferenciada a la hora de guardarlas, pero no es necesario que las metas en espacios distintos. Lo importante es que elijas las baldas para cada tipo según la frecuencia de uso. Los vasos que emplees a diario deberían estar en una balda muy accesible para cogerlos y volver a dejarlos con facilidad. Si, en cambio, tienes algún tipo de vaso, taza o copa que utilices con muy poca frecuencia, puedes colocarlo en las baldas que no te queden tan a mano.

La vajilla es una familia que yo ubicaría, sin lugar a dudas, lo más cerca posible de los fogones. Si tienes una para ocasiones puntuales, no la guardes mezclada con los platos de diario. Tener montañas muy altas de platos en las baldas complicará la tarea de cogerlos y volver a dejarlos en su sitio. Lo ideal es que guardes la que solo quieres usar en ocasiones puntuales en algún armario más alejado de los fogones o que no sea tan accesible. Por suerte o por desgracia, este tipo de huecos en los armarios de las cocinas son bastante comunes, así que está bien aprovecharlos.

¿Cuántos vasos, platos y cubiertos necesito?

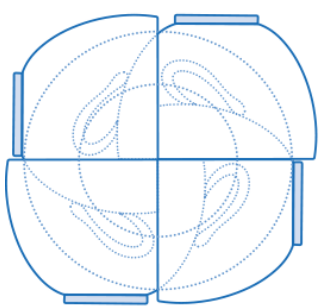
Si tienes lavavajillas, calcula la cantidad de vasos y platos que precisas según los días que pasan entre que pones un lavado y el siguiente, de manera que nunca te quedes sin ninguna categoría disponible para usar. Si, por ejemplo, te sueles quedar sin cucharas antes de poner el lavavajillas porque no lo llenas, necesitas tener más cucharas en casa, la cantidad exacta para que no te quedes sin ninguna mientras se limpian las sucias.

Este mismo razonamiento puedes aplicarlo a los vasos, tazas, copas, platos o cualquier otra categoría con la que surja esta situación en tu cocina.

Si no tienes lavavajillas, entiendo que en algún momento de casi cada día se lava lo sucio y, por tanto, la cantidad que necesitas es muchísimo menor. Si, por ejemplo, tienes la rutina de fregar todo a la mañana siguiente, solo necesitas vajilla para el desayuno, la comida, la merienda y la cena.

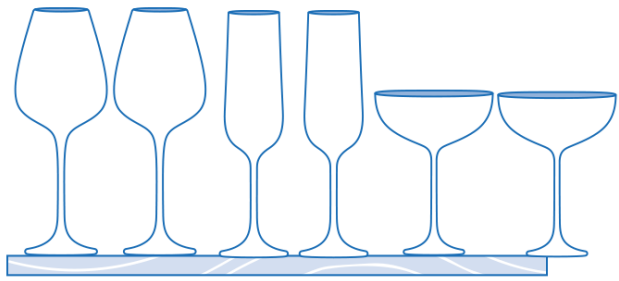
Trucos de Ordenatrix para colocar tazas y copas

Las copas y las tazas suelen ocupar bastante espacio en la cocina. Guardar cada taza sobre su platito queda bonito, pero para ello hace falta mucho sitio. Una opción para ganar espacio es dejar todos los platitos de las tazas apilados y amontonar las tazas de dos en dos, pero el resultado no es estéticamente muy bonito. Hay un truco ideal para que quepan más y que el conjunto quede más visual. Prueba a apilar cuatro platitos y coloca sus correspondientes cuatro tazas encima: túmbalas de lado y mete el asa de una sobre la siguiente, creando una especie de cadena. Así todas las asas quedan escondidas y protegidas, y las tazas forman un círculo.

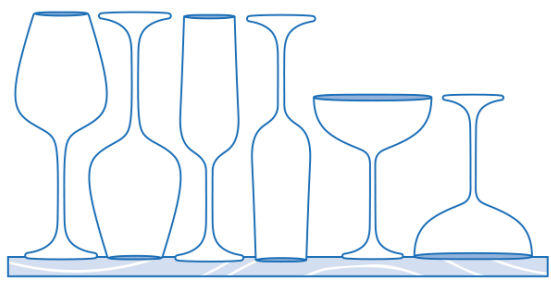


Las copas también tienen su complicación, sobre todo si tienes de varios tipos (de vino blanco y tinto, de cóctel, etc.). Un truco sencillo y eficaz para que quepan más en el mismo espacio es

intercalar una boca arriba y otra boca abajo a lo largo de toda la fila, hasta el final de la balda. Puede parecer que de esta forma hay más riesgo de que se rompan, pero si las tratas con cuidado, no tiene por qué suceder.



Así caben solo cinco copas



Así pueden caber seis

Las cazuelas

Las cazuelas son algunos de los objetos más voluminosos que hay en las cocinas, así que para ellas debemos reservar los armarios con más fondo y alto que tengamos. Sé que llevo todo el libro animándote a que lo guardes todo en vertical, pero, en el caso de las cazuelas, es mejor colocarlas en horizontal y una sobre otra. Para crear una pila con una altura uniforme, la clave está en que encima de cada cazuela pongas su tapa del revés, con el asa mirando hacia su interior. Para que no te resulte difícil mantener el orden, procura no apilar más de tres cazuelas.

Los escurridores son un tipo de objeto que tiene bastante sentido guardar junto a las cazuelas, así que, si tienes hueco, hazlo también en ese mismo armario.

> Como ves, el puzle se va montando poco a poco y todo acaba encajando. No mires cuánto te falta, sino todo lo que ya has logrado.

Las sartenes

Revisa tus sartenes y, por favor, deshazte de las que siempre evitas porque están en peor estado. No es casualidad que siempre utilices las buenas y no aquellas en las que la comida se queda pegada.

El horno es uno de los sitios donde con frecuencia encuentro las sartenes guardadas. Opino que, si están metidas en el horno porque no tienes ningún otro armario con espacio para poder colocarlas, no estás cometiendo pecado; pero si consigues hacer un hueco dentro de un armario, definitivamente esa será la mejor opción. Hay que intentar tener el horno siempre vacío y listo para usar.

Si vas a poner una sartén sobre otra, hay dos elementos que pueden ayudarte a mantenerlas en buen estado durante más tiempo:

- Si la balda donde las vas a guardar es alto, puedes utilizar unos organizadores de metal de tres o cuatro pisos, y poner una sartén en cada uno de ellos.
- Si necesitas poner una encima de otra, hazte con unos protectores de tela para que así no se estropeen con el roce.

Las tablas para cortar son un objeto directamente relacionado con las sartenes y las cazuelas, ya que solemos utilizarlas justo antes, así que lo ideal es que estén ubicadas en un sitio cercano. Si el tamaño

del armario donde vas a guardar tus tablas te lo permite, intenta colocarlas en vertical en vez de una encima de la otra. Ahorrarás mucho espacio, podrás verlas todas para elegir la que necesites, y cogerlas y volver a dejarlas será muy cómodo.

Los pequeños electrodomésticos

Los pequeños electrodomésticos son de los objetos menos valorados y peor guardados de la cocina, cuando en realidad nos hacen un servicio enorme. La mayoría de las veces me los encuentro en baldas o cajones demasiado altos. Además, como suelen estar compuestos de varias piezas, el desorden visual que generan es grande y, por desgracia, el desorden llama al desorden.

Como bien sabes, el primer punto clave es que solo guardes los electrodomésticos que realmente utilizas, pero puedo entender que haya algunos que emplees con mucha frecuencia, y otros, dos o tres veces al año, o por temporadas. No es un problema mientras elijas diferentes sitios para cada categoría. Según la cantidad que tengas, en una balda ancha podrías poner en la fila de atrás los que usas de forma esporádica, y en la fila delantera los que coges más a menudo. La otra opción es utilizar una balda muy alta o muy baja de tu armario para ubicar los de poco uso, y una balda o cajón más accesible para los que empleas por lo menos un día a la semana.

Si tienes algún aparato que se componga de varias piezas, puedes meterlas todas juntas en una cajita abierta o bandeja de plástico para poder diferenciar claramente que son del mismo aparato y no perderlas por la balda o el cajón.

Para los pequeños electrodomésticos de poco uso, no olvides atar con una goma el cable. Para los del día a día, también puedes hacerlo, porque quedará todo más ordenado, pero valora si te va a

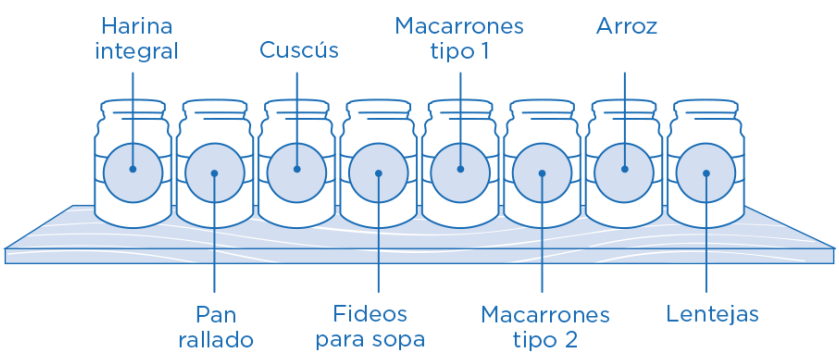
quitar demasiado tiempo.

La despensa

Cuando hablo de la despensa me refiero a las baldas o cajones donde guardar la comida que no necesita ir en la nevera.

Para los alimentos como la pasta, las legumbres o la harina te recomiendo absolutamente que compres botes de cristal con tapa. Hay tres cosas que debes tener en cuenta antes de hacerlo:

- Es muy importante que los botes sean de, por lo menos, un 1,5 l para que así, cuando se acabe un alimento y vayas a meter un nuevo paquete, te entre por completo.
- Antes de comprarlos, mide la altura de las baldas o cajones donde van a ir para aprovechar el alto al máximo. Además, si mides el ancho y el fondo, podrás saber cuántos botes en total te pueden caber.
- Respecto a cuántos comprar, antes de hacerlo calcula exactamente cuántos tipos de alimentos diferentes compras en envase de plástico o a granel y que necesitan un recipiente en casa.



El bote para los espaguetis es mucho más alto que el resto, por lo que no tiene por qué ir en la misma balda. Si guardarlo de pie hace

que ocupe más espacio del necesario, también puedes guardarlo tumbado.

Los alimentos que vienen enlatados son bastante fáciles de colocar, pero si quieres tenerlos bien organizados, lo ideal es que crees una fila con cada tipo. Por ejemplo, una línea para las latas de atún, otra para los encurtidos, otra para las conservas vegetales, etcétera.

Para los alimentos con diferentes formas y tamaños, te aconsejo que utilices cajas o cestitas, así mantendrás el orden visual en tu despensa. Como, inevitablemente, los alimentos manchan, las cestitas de plástico son ideales para esta función; pero si prefieres no consumir plástico, las de metal o madera también pueden servirte.

NIVEL PRO:

Esas despensas que tanto se ven últimamente en redes sociales, que más que de una persona particular parecen una tienda, tienen sus

trucos. En primer lugar, el espacio del que disponen: este tipo de cocinas no son las de un micropiso urbano, ni por asomo. De hecho, en la mayoría de los casos, son cocinas de casas norteamericanas con muchísimo espacio disponible.

Otro secreto es el de los botes: que siempre estén llenos de la misma bebida o alimento no significa que no tengan sobrantes. El truco está en llenarlos de forma mona y después utilizar otras cajas (que no se vean, claro) para guardar los sobrantes o repuestos. Por lo demás, teniendo espacio en casa, es cuestión de añadir cestas y botes para cada alimento que haya.

Y el broche final de este tipo de cocinas tan bonitas es que, si te fijas, los recipientes y las cestas siempre van etiquetados, pero no de cualquier forma. Hay empresas que se dedican a vender etiquetas personalizadas muy top. Si quieres copiar el estilo, puedes hacerte con ellas en alguna tienda *online*, o comprar los materiales necesarios para hacerlas tú misma.

Las especias

Las especias son condimentos de lo más saludables, que pueden dar el toque mágico a tus comidas, pero por desgracia en muchas cocinas no se les da el espacio que necesitan. Solo organizándolas bien podremos aprovechar su máximo potencial.

Tampoco es cuestión de acumular especias de todo tipo si, en realidad, no las vas a usar. Así que, como siempre, haz un repaso con la mente lo más fría y realista posible, y tira las que no vas a utilizar y las que estén en mal estado.

Existen muchos organizadores de especias en el mercado, así que tendrás que buscar el que mejor se adapte a ti. Una vez que tengas

todas las especias juntas y puedas valorar lo que ocupan, podrás elegir la mejor forma de ordenarlas en tu cocina.

Aquí tienes tres ideas, por si te sirven de inspiración:

- Si no tienes espacio dentro de los armarios de tu cocina, puedes hacerte con un organizador de especias giratorio para ponerlo sobre la encimera. Así es como tengo las mías.
- Si tienes cajones libres, existen unos organizadores con carriles de forma redondeada, en los que los botes de especias encajan a la perfección.
- Si quieres colocarlas dentro de una balda del armario de la cocina, puedes ayudarte de una bandeja giratoria. Con estas bandejas, puedes ver todos los botes con un simple giro, y no dejas en el olvido ninguno al fondo de la balda. Suelen ser de plástico, pero también existen de metacrilato en color transparente.

Si el accesorio para especias que compres viene con sus propios botes y ya no vas a necesitar el original, o si compras las especias a granel, no olvides etiquetar cada recipiente con el nombre del condimento. Lo que ahora tienes muy claro, con el paso de las semanas y los meses, es probable que se te olvide.

La zona de desayuno

Si eres de los que desayuna fuera de casa, puedes saltarte este apartado, pero si por el contrario desayunas en casa, esto te interesa.

Hay personas que por la mañana se levantan con una energía brutal, y otras que necesitan su tiempo hasta que se despejan del todo. Tanto si lo que quieres es ahorrar tiempo en tareas rutinarias,

como si necesitas tenerlo todo a mano para no complicarte las mañanas, te recomiendo fervientemente que crees un espacio para todos los elementos del desayuno. Obviamente, las cosas que necesitan conservarse en la nevera, allí se quedan, pero para todo lo demás, la zona de desayuno es su mejor ubicación.

Para crear este lugar, simplemente deja libre una buena balda o un cajón donde puedas colocar todos los alimentos que consumes por las mañanas. Si el espacio te lo permite, también puedes poner allí los pequeños electrodomésticos que utilices en ese momento, como la cafetera, el exprimidor, etc. Si hay ciertos vasos o tazas que utilizas específicamente para el desayuno, este pequeño rinconcito podría ser su sitio.

Cada uno tiene una rutina diferente, pero la idea es que, si lo primero que haces es prepararte un café, tengas la máquina, el café y la taza juntos. Si luego sueles comer una tostada de pan, coloca allí mismo el pan y la tostadora.

No creo que necesites más de treinta minutos entre pensar cuál será el nuevo sitio para tus cosas del desayuno, vaciarlo y, llenarlo con todo lo que necesites. La inversión de tiempo merece la pena a largo plazo.

Los trapos y las bayetas

Aunque trapos y bayetas puedan parecen de la familia de los productos de limpieza, al ser objetos que solo vas a usar para limpiar el fregadero y la cocina, está bien que estén separados de los trapos que puedes utilizar para el resto de la casa, como el baño o los muebles.

Mi técnica para diferenciar las bayetas de la cocina de las del resto de la casa son los colores. En mi caso, las negras o grises oscuras

siempre son para el fregadero de la cocina, y las de colores, para las diferentes zonas de la vivienda. También puedes poner un color específico para las bayetas del baño y otro diferente para las del polvo.

Y… ¡Sorpresa! Los trapos también se doblan en vertical. Si eliges un cajón o una cajita para colocarla sobre una balda y meter los trapos dentro, te recomiendo que también los dobles en vertical. La opción B es la de siempre, uno encima de otro y crear un montón. Sea cual sea tu elección, guárdalos todos juntos y en un lugar accesible.

Si eres de las que guarda muchos trapos hechos con camisetas viejas o cualquier otro tipo de tela que, en otro caso, iría a la basura, sé razonable y no guardes más de los necesarios. Con media docena puedes sobrevivir.

Las bolsas

Las bolsas son un objeto superpráctico que guardamos en todas las casas, pero que, por desgracia, en muchas de ellas no existe un lugar específico donde ponerlas. En ocasiones ese sitio existe, pero está desbordado, así que vamos a intentar mejorar este tema también.

La cocina es la estancia de la casa donde más residuos generamos. Por ello, los contenedores y las bolsas de basura se encuentran aquí ubicados. Tanto los rollos de basura que compres en el supermercado, como las bolsas de plástico que reutilices de tus compras deben estar guardadas en el mismo lugar (o, por lo menos, cerca las unas de las otras).

Puedes doblar las bolsas de plástico empleando técnicas diferentes. Hay quien sabe hacer auténticas virguerías con ellas, pero si no tienes mucha práctica, te puede llevar un tiempo. Mi padre, por

ejemplo, las dobla de tal forma que las acaba convirtiendo en triángulos perfectos. Yo prefiero no invertir tanto tiempo, y simplemente las enrollo alrededor de dos de mis dedos, para finalmente meter el último trocito por el centro. En ambos casos, se quedan sujetas de tal forma que las puedes diferenciar. Sea cual sea tu elección, siempre que las dobles estará genial. Lo que nunca deberías hacer es guardarlas sin doblar, pues así empieza el caos.

> **Como ves, el patrón de una casa ordenada es tener las cosas muy bien categorizadas y diferenciadas. El popurrí y el orden no son buenos amigos.**

Además de bolsas de plástico, en los hogares suelen abundar también las bolsas de papel o de tela, que por lo general utilizamos para llevar y traer cosas. Es interesante separar las bolsas en estas dos subfamilias, ya que sus usos son diferentes. Para cualquiera de estas subfamilias de bolsas existen organizadores en el mercado, pero si no quieres gastar u ocupar espacio de más, una de las propias bolsas puede ser la que guarde dentro todas las demás.

La encimera

No concibo una casa ordenada sin las encimeras libres de objetos. Por ese motivo, no existe cocina ordenada sin que la encimera también lo esté. Procura que no se amontonen utensilios que

podrías guardar dentro de armarios y mantenla despejada para poder cocinar cómodamente.

REGLA DE ORO DEL ORDEN EN LA COCINA:

De la misma forma que las encimeras deben estar despejadas, los suelos también tienen que estar libres de objetos o alimentos. Cuando ocurre lo contrario, es mucho más complicado limpiar, porque la suciedad tiene muchos recovecos por donde meterse. La norma es que sobre el suelo solo se puede apoyar el mobiliario. Es una regla que no debes saltarte y que deberías seguir en todas las estancias de la casa.

Los táperes

También me gustaría hablar de los táperes, porque es increíble la cantidad de dolores de cabeza que generan cuando intentamos mantener la cocina en orden.

Yo lo tengo claro: si quieres que no acaben desparejados, guárdalos siempre con la tapa puesta. Además, de esta forma quedarán más organizados.

Si no tienes espacio suficiente o no te gusta guardarlos así, la opción B es obvia. Guarda los táperes por un lado y las tapas por otro, pero coloca unos junto a las otras. En el caso de los primeros, lo ideal es que metas unos dentro de otros para que ocupen menos espacio. Y en el caso de las segundas, lo mejor es colocarlas en vertical, pero reconozco que es difícil sostenerlas de pie si no te ayudas de algún organizador que las contenga. También puedes usar el táper más grande para meter dentro todas las tapas.

Además, te invito a que, a partir de ahora, los compres de cristal: son más duraderos y es una forma de dejar de producir plástico.

Los productos de limpieza

La cocina es uno de los lugares donde habitualmente guardamos los

productos de limpieza, así que voy a darte un par de truquitos para mantenerlos en orden.

Lo primero, y más importante, es que reflexiones sobre cuáles y cuántos productos de limpieza necesitas. En una casa que ordené hace un tiempo, encontré tres paquetes de fundas para mopas y no tenían ninguna mopa en casa. Piensa en si se da algún caso similar en tu vivienda. Además valora si existe algún producto de limpieza que pueda tener más de un uso y así ahorrarás espacio… y dinero.

Si quieres convertir tu casa en un templo de paz, bonito y acogedor, no guardes los productos de limpieza de cada estancia en un rincón en el suelo. Lo digo porque muchas veces encuentro en los baños este tipo de artículos detrás de los lavabos o retretes. Aunque tengas que invertir tiempo en ir a buscar el producto al lugar donde los guardes todos, siempre será mejor que la sensación de caos que provoca tenerlos en el suelo (por no hablar de la suciedad que acumulan por dejarlos allí durante varios días).

El armario de la limpieza siempre será el lugar ideal para ellos, los mantendrá cuidados y evitarás el desorden visual en el resto de las estancias de la casa.

Una vez que tengas claro qué productos te quedas y cuál va a ser su ubicación, ordenarlos es muy sencillo: simplemente, colócalos unos juntos a otros en posición vertical. En cuanto a los accesorios, como cepillos, bayetas o trapos, utiliza una bonita caja con asa para almacenarlos y localizarlos rápidamente. Si tienes muchos, puedes emplear dos cajas, pero nunca los dejes sueltos sobre las baldas o cajones.

Cómo ordenar la nevera

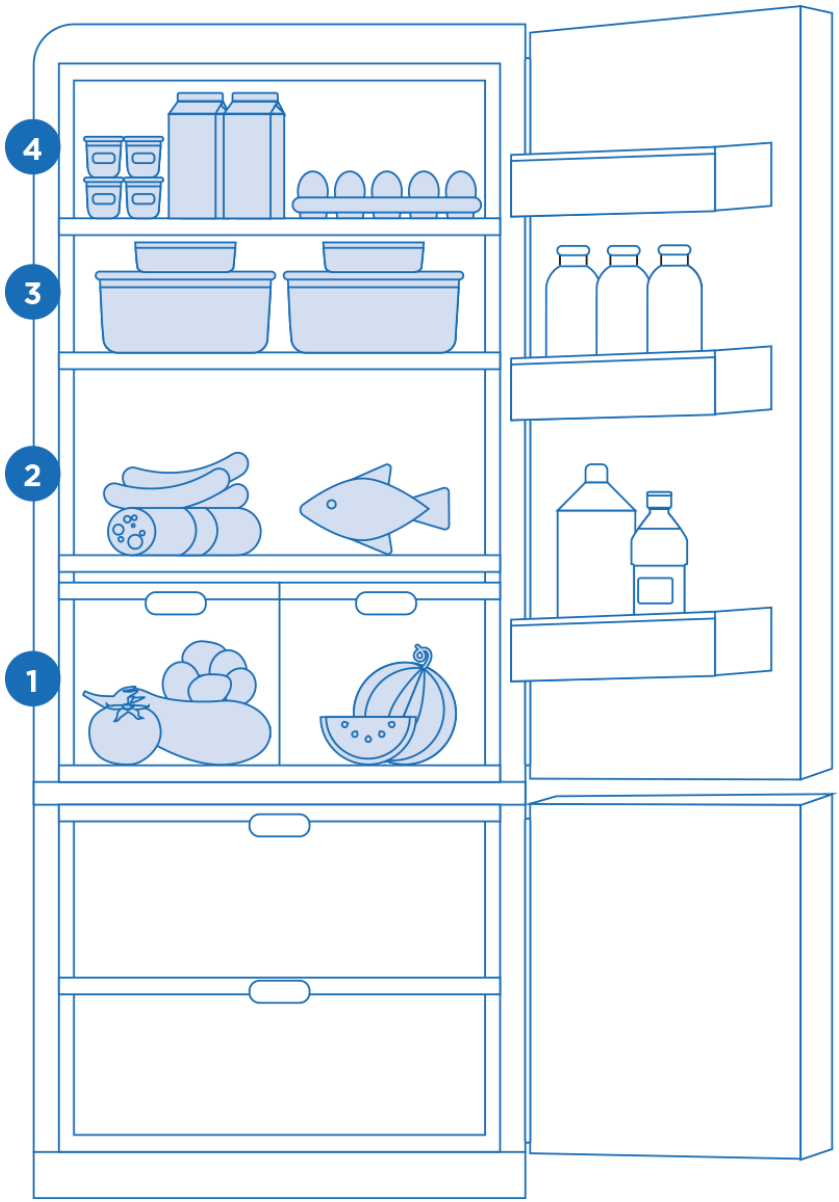
El último paso para poner orden en tu cocina es organizar la nevera.

Dentro de esta, suele haber cuatro pisos diferenciados por bandejas.

- **En el piso de abajo**, suelen estar los cajones para guardar las frutas y las verduras frescas.
- **El segundo piso** es el mejor para la carne y el pescado crudos, porque es el sitio más frío de la nevera, y eso siempre ayuda a evitar el desarrollo de bacterias.
- **El tercer piso** es apropiado para la comida que después vas a calentar. Guárdala aquí en táperes, con su correspondiente tapa puesta.
- **El cuarto y último piso** es perfecto para la comida que luego no necesita ser cocinada, como pueden ser bebidas, yogures o gazpachos.

Las neveras suelen incorporar también unas hueveras que tenemos por costumbre poner en la puerta, pero la realidad es que la puerta de la nevera, al abrirse y cerrarse continuamente, es el espacio que menos mantiene el frío y, por lo tanto, no es un sitio ideal para guardar los huevos. Lo mejor es que estén en una de las bandejas interiores, donde la temperatura no cambia. En los estantes de la puerta puedes colocar las bebidas y las salsas.

Para mantener en buen estado ciertos alimentos cuando ya los has empezado a consumir, existen envases especiales para ellos. Algunos incluso tienen la forma del propio alimento. Los más comunes son el aguacate, el ajo, la cebolla, el tomate y el limón. Para todo lo demás, un simple táper es la mejor opción para conservar los alimentos durante más tiempo en buen estado.



Una vez que hayas hecho la reorganización profunda de la nevera, te recomiendo que una vez al mes la revises para mantener el orden, y así aprovechar para hacer una pequeña limpieza.

En cuanto al congelador, puedes colocar la comida de formas diferentes, según el espacio o tus preferencias de almacenaje. Aquí tienes algunas ideas:

- Meter las raciones de comida cocinada en bolsas herméticas, guardándolas primero en horizontal (tumbadas sobre el cajón) y, cuando estén congeladas, colocarlas en vertical.
- Poner las raciones en táperes con tapa y apilarlos uno encima del otro, aprovechando el espacio al máximo.
- Los alimentos que puedes comprar congelados en bolsas de plástico grandes, como los guisantes o el arroz tres delicias, puedes abrirlos por la parte de arriba y dejarlos uno junto al otro. Así, cada vez que abras el cajón, podrás ver el contenido de cada uno fácilmente.
- También puedes meter dentro del cajón del congelador cajas de plástico para crear secciones bien diferenciadas y poder guardar dentro los alimentos más pequeños.

¿Y el cubo de la ropa sucia?

Este pobre olvidado también necesita su espacio en casa. Personalmente, la alternativa que más me gusta son los cajones extraíbles con fondo que hay en algunas cocinas o habitaciones de lavado junto a la lavadora, pero entiendo que, si el tamaño de tu casa es reducido, esto no pueda ser una opción. En cualquier caso un bonito cubo junto al lugar de la lavadora es una opción perfecta.

Otra buena idea es poner un cubo dentro del baño, ya que es el lugar donde vas a quitarte la ropa (probablemente sucia) antes de meterte en la ducha.

Si las habitaciones de tu casa son lo suficientemente espaciosas, los dormitorios también pueden ser un buen lugar para dejar el cubo de

la ropa sucia.

Y si dispones de un balcón o terracita, también puedes colocarlo ahí, siempre y cuando para ir a dejar la ropa no tengas que mojarte en caso de que llueva. Es una opción que, además, mantendrá el resto de tu casa alejada de posibles males olores, como el que desprende la ropa de deporte después de una buena sesión de entrenamiento.

Como ves, hay mucho donde elegir, así que no olvides brindarle al cubo de la ropa sucia el espacio que se merece en tu hogar.

El salón

EL SALÓN, UN LUGAR PARA EL OCIO

El salón es un espacio polivalente al que podemos sacar muchísimo partido, pero es muy importante organizar bien su contenido para que no se convierta en un mar de objetos, y su mobiliario no quede

sepultado por ellos.

Para empezar, necesitas reflexionar un minuto sobre para qué quieres utilizarlo: para comer, para estudiar, para trabajar, para hacer manualidades, para leer, para ver películas, para hacer deporte, etc. Una vez que tengas claro qué actividades vas a desarrollar en esta estancia, será mucho más fácil decidir qué objetos vas a guardar en ella. Tienes que analizar los armarios disponibles y seleccionar en qué hueco vas a meter cada familia de objetos.

Si el salón dispone de una mesa para comer, recuerda que las encimeras o superficies siempre deben estar vacías. La estancia se verá mucho más ordenada y la mesa estará siempre lista para comer o cenar. Además, al estar liberada, podrá convertirse fácilmente en un espacio para el estudio o manualidades, llegado el momento. Puedes colocar algún objeto decorativo encima, pero desde un principio establece la norma de que la mesa va a mantenerse despejada. Ni es un vaciabolsillos ni las sillas de la mesa son sujetabolsos o mochilas. Los vaciabolsillos y las baldas para guardar bolsos y mochilas deben ir en las habitaciones.

La tecnología

La familia de la tecnología es como un agujero negro que no para de expandirse, así que es importantísimo tomar el control de esta categoría si no quieres acabar con cajones llenos de cables o de cosas que ni sabes para qué sirven.

Dentro de la tecnología, hay varias subfamilias habituales y que debes diferenciar en cajas o cajones:

- Videoconsolas y videojuegos.
- Sonido.

- Cámaras de fotos.
- Móviles.
- *Pendrives*, discos duros y tarjetas SD.

Cuando decidas qué objetos de la familia de la tecnología te quedas y cuáles no, recuerda reciclar aquellos que descartes en el punto limpio de tu pueblo o ciudad. Si algo lleva pilas, sácalas primero y llévalas a reciclar por separado.

Para evitar que el caos reine en el rincón de la tecnología, recuerda atar todos los cables con gomas. También te recomiendo que coloques una pequeña etiqueta en cada cable para indicar a qué aparato corresponde. Cuando llegue el momento de utilizarlo, te ahorrará tiempo y dolores de cabeza.

El cajón o balda de la tecnología es el lugar idóneo para guardar también las pilas nuevas, pues las asociamos intuitivamente con los dispositivos tecnológicos. Puedes utilizar una caja pequeña y meter allí todos los tipos de pilas, así las tendrás siempre a mano.

Los libros

Los libros son una familia de objetos que solemos encontrar en prácticamente todas las casas. Hay decenas de formas de organizarlos, y quiero proponerte varias para que encuentres la mejor solución para ti.

- **Orden por temática.** Es la forma en la que se organizan los libros en librerías y bibliotecas. Puedes clasificarlos primero en categorías: aventuras, *thriller*, drama, cocina, decoración, psicología, etc. Una vez que sepas qué cantidad de libros tienes de cada familia, será más fácil decidir en qué espacio de la librería los vas a colocar.
- **Orden por escritor.** Esta forma de organizar los libros es muy apetecible y sencilla, pero es solamente recomendable si el volumen de libros que tienes en casa es muy grande, o si tienes muchos de varios escritores. Seguro que eres capaz de decidir rápidamente si esta opción es para ti o no.
- **Orden por colores.** Clasificar los libros por colores puede ser muy divertido y da un resultado visual muy bonito. Es bastante acertado si en tu casa hay niños o niñas. Tal y como han puesto de moda las chicas de The Home Edit, puedes ordenarlos siguiendo los colores del arcoíris. El problema de ordenarnos según los colores del arcoíris es que varios colores se quedan fuera del juego, pero también puedes hacerlo empezando por el blanco y terminando por el negro.

ORDEN SIN RUIDO VISUAL:

Mi última propuesta para colocar los libros se basa en ponerlos todos del revés (es decir, con el lomo hacia la pared) y así conseguir que toda tu biblioteca se vea bañada en tonos claros, entre blanco y beige. No es una técnica muy práctica porque cuesta más encontrar el libro que buscas que si tiene el lomo a la vista, pero es cierto que esta forma de ordenación elimina todo el ruido visual de los colores, y ofrece calma y paz a la vista. Para encontrarlos debes crear un mapa o índice que te indique qué títulos tienes guardados en cada espacio de la biblioteca. Si te animas a ponerlo en práctica, te recomiendo que guardes el mapa o índice dentro de uno de los libros, bien sea tu preferido y que no olvidarás dónde está, o bien el primero empezando por la derecha para que no haya duda. Es un trabajo inicial importante, pero luego, ir añadiendo títulos no será un gran esfuerzo.

Las fotos

Cuando hablamos de guardar fotos hay que tener en cuenta dos categorías diferentes dentro de esta familia: las fotos impresas y las fotos en versión digital.

Para guardar las fotos impresas, simplemente necesitas encontrar un espacio lo suficientemente grande para que puedas almacenarlas todas juntas. Una vez seleccionado el lugar, puedes organizarlas en álbumes o cajas, pero siempre indicando la fecha. Te sugiero hacerlo por años.

También es buena idea colocar etiquetas en los álbumes o cajas añadiendo una pequeña descripción sobre el momento al que corresponden.

Por cierto, no tengas reparo en romper y deshacerte de las que ya no te apetezca tener contigo. Sobre todo si aparece gente que, por h o por b, te generan mala energía. Estás en todo tu derecho de librarte de lo malo, para dejar sitio a lo bueno y sin remordimientos.

En el caso de las fotos digitales necesitarás una nube, un disco duro, *pendrives* o cualquier otro dispositivo de almacenaje.

Entre la nube y los demás dispositivos de almacenamiento existe una diferencia básica: la nube es un espacio *online* al que puedes acceder, pero que pertenece a un tercero; mientras que los demás, son objetos físicos sobre los que tú tienes el control.

Para tener un espacio en la nube, tienes que crearte una cuenta en una empresa que te ceda un espacio en su servidor. Para evitar disgustos, asegúrate de que se trata de una empresa de confianza: lee reseñas sobre ella o consulta cuántos usuarios están suscritos a ese servicio o tienen instalada su aplicación.

Los dispositivos de almacenamiento puedes adquirirlos en cualquier tienda de electrónica. La ventaja con respecto a la nube es que te pertenecen totalmente, y tus archivos estarán a salvo dentro de ellos. La desventaja es que, si se estropean, puedes perder la información almacenada. Valora qué opción te conviene más según tus preferencias. Mi recomendación es guardarlas en la nube y hacer una copia de seguridad en algún dispositivo de almacenaje.

Las guardes donde las guardes, es muy importante que organices todas las fotos en carpetas para que sea más fácil localizarlas. Mi sistema consiste en crear una para cada año y, dentro de cada año, una subcarpeta para cada evento. Además, si hay fotos sueltas que quiero guardar, utilizo dos carpetas comodín: «varios familia» y «varios amigos».

TERMINA REVISANDO TUS DOCUMENTOS Y TUS FINANZAS

Una vez que hayas completado la reorganización radical de tu casa, es el momento de revisar también tus documentos y, por extensión, tu economía. Tal y como he mencionado al principio del libro, el ahorro de dinero es uno de los beneficios de vivir en orden y, para poner la guinda final a este pastel que vamos a disfrutar a partir de ahora, pondremos a raya el papeleo.

Sé que organizar la documentación da una pereza terrible, pero también sé que es más horroroso pensar en hacerlo que ponerse manos a la obra. He tenido clientes que han pasado meses (incluso años) pensando en que tenían que ponerse a ordenar la documentación, y no lo hacían porque esta les recordaba situaciones familiares dolorosas. Y, cuando por fin se han cargado de energía para realizar la tarea, no nos llevó ni dos días organizar todo el papeleo.

¿Dónde guardar los documentos importantes?

Mi recomendación es tener una carpeta para cada miembro de la familia y otra para cada propiedad que dispongas. Las carpetas pueden ser del tipo que más te guste; lo importante es que tengan separadores para poder guardar cada subfamilia de documentos en cada uno de ellos.

Una opción es utilizar una caja metálica con tapa y llave, de las que tienen archivadores de cartón colgantes en el interior.

También te sirve una de esas carpetas de cartón con dos anillas en el centro, que puedes abrir y cerrar siempre que lo necesites. En este caso, simplemente tendrías que meter dentro tantas fundas de plástico como necesites, para guardar cada familia de documentos.

O, directamente, puedes utilizar esas carpetas organizadoras de plástico que ya llevan incluidos varios plásticos para meter diferentes categorías.

No quiero dejar de mencionar la típica carpeta de adolescente con tapa de cartón y separadores de cartulina, que se cierra con gomas laterales. La dejo como última opción, porque no soy demasiado fan de este tipo de utensilios, pues estando vacías ya ocupan mucho espacio y no permiten guardar mucha cantidad de documentación.

Lo único que debes tener en cuenta para elegir una u otra es la cantidad de papeles que va a tener cada persona. No es lo mismo elegir una carpeta para una persona autónoma, que para una persona con un trabajo por cuenta ajena, o para un niño o niña.

Para evitar compras innecesarias, te animo a que primero hagas la reorganización de la casa y así puedas reutilizar las carpetas que hayas podido encontrar durante el proceso.

Antes de organizar la documentación, decide qué habitación vas a «invadir» y, mientras analizas uno a uno cada papel, ve haciendo montoncitos según la persona o propiedad a la que pertenezcan.

Manos a la obra

Después de clasificar todo el papeleo por persona o propiedad, hay que categorizar esos montones por tipo de documento. Las categorías más habituales en el caso de las personas suelen ser: trabajo, médicos, estudios, bancos, hacienda, vehículo, facturas o recibos. En el caso de las propiedades, las categorías que debes diferenciar son: escritura, luz, agua, basura, gas, comunidad, IBI, seguro, garantías y manuales de uso.

A lo largo del libro, he insistido en que no dejes ningún cajón de

casa con cosas varias que no tienen una familia definida, pero en el caso de la documentación, sí que puedes tener un hueco para la categoría «otros». A veces, se genera documentación puntual que es interesante guardar, pero de un tipo del que no se va a crear más papeleo, y que en consecuencia no encaja con ninguna de las familias habituales.

Es muy importante que utilices etiquetas para cada una de las categorías de documentos. De esta forma, al abrir la carpeta, podrás ver claramente y sin perder tiempo donde está el documento que necesitas.

No solo quiero ayudarte a elegir el mejor archivador para tus documentos y darte las pautas para que la separes por clases, sino que también me gustaría invitarte a que, dentro de cada separador, guardes esa familia de documentos como una profesional.

En las empresas, cuando se guarda documentación, siempre se coloca la que tiene fecha más reciente en la parte delantera. De esta forma, se van dejando atrás los documentos más antiguos y quedan todos ordenados cronológicamente, teniendo más a mano los más recientes. En casa, vamos a hacer exactamente lo mismo. Cuando vayas a meter un documento en el separador que corresponda, déjalo siempre delante del resto. Ordenar la documentación por fecha es un sistema eficaz, que te permite buscar y encontrar la información que necesitas con más agilidad.

Documentación digital

Cada día recibimos menos documentación en papel y más en formato digital, así que me parece indispensable darte unas pequeñas pautas para que ordenes la tuya.

Así como para guardar la documentación en papel hemos elegido la

carpeta adecuada, en el caso de la documentación digital lo que necesitamos es una cuenta en una nube o un disco duro.

Mi recomendación es que guardes la documentación por duplicado, tanto en la nube como en un disco duro, para reducir la probabilidad de que la tecnología te la juegue y pierdas documentos importantes. Lo ideal es que vayas guardando toda la información en tu nube conforme la recibes y, cada cierto tiempo, hagas una copia de todo lo que hay en la nube en tu disco duro.

Respecto a qué nube elegir, ten en cuenta que algunas empresas te ofrecen de forma gratuita varios GB y, si necesitas más espacio, puedes contratar una suscripción y pagar mensual o anualmente por él. Para una persona particular, y teniendo en cuenta lo poco que ocupan los documentos, creo que con una cuenta gratuita puede ser suficiente. Ahora mismo las más conocidas son Google Drive y Dropbox, pero cualquiera con la que tú te sientas cómoda servirá.

Una vez en la nube, puedes crear carpetas que cumplirán la misma función que los separadores de las carpetas físicas, así que es tan sencillo como crear una carpeta y nombrarla con el tipo de documento que va a ir dentro. Por ejemplo: «facturas luz casa Bilbao», «declaraciones de la renta», «nóminas trabajo», etcétera.

Una de las cosas que más me gusta de guardar documentación en una nube es que la puedes subir o descargar tanto desde el móvil como el ordenador, y así tenerla disponible siempre, estés donde estés.

PASO 3. UN CAMBIO DE MENTALIDAD

Si has llegado hasta aquí, ya has obtenido la medalla de

recuperación del orden en casa. ¡Felicidades! En este capítulo, abordaremos los hábitos que debes adoptar para seguir así y no recaer en el caos.

Una vez que has terminado con la reorganización radical de tu casa, llega el momento de aprender a practicar el orden como una tarea diaria más. El truco está en integrarla entre las tareas cotidianas y darle la visibilidad que se merece. De la misma forma que te cepillas los dientes cada mañana o te pones el pijama por la noche, habrá un momento de cada día que lo dediques a ordenar tu casa.

Cuando digo esto, no quiero que pienses que tienes que invertir una hora cada día, porque no es realista. Ni tan siquiera tienes que invertir media hora. Te aseguro que si haces primero la reorganización radical en cada pequeño rincón de tu casa, con solo quince minutos al día serás perfectamente capaz de mantener ese orden.

Ojo, que cuando digo ordenar me refiero exclusivamente a eso y no a tareas de limpieza ni a cualquier otra labor del hogar. Yo creo que para entender esto bien debes ser capaz de diferenciar cuáles son el resto de estas labores. Cuando estás haciendo la cama, no estás literalmente ordenando, ni cuando estás limpiando la cocina ni cuando estás preparando tu mochila o la de otro miembro de la familia. Sí lo haces cuando te dedicas a mover objetos de cualquier sitio a su ubicación correcta. Por lo tanto, estoy hablando de invertir simplemente quince minutos al día en llevar cada cosa que no esté en su lugar y colocarla cómodamente en el suyo.

LOS «BARRIDOS»

Llamo «barridos» a esos quince minutos del día en los que me dedico a ordenar mi casa. Puedes hacer un barrido por la mañana y

otro por la noche o, si tienes el día muy ajetreado, solo hacer uno. Incluso puede que algún día tengas tanto jaleo que ni hagas el barrido. No pasa nada, lo importante es que no pasen más de dos días sin hacerlo, porque entonces el desorden viene a llamar de nuevo a la puerta. Y, mucho cuidado, que este invitado es de los que se queda.

Separar y diferenciar bien cada tarea del hogar puede ayudarte mucho a que se repartan de forma más equitativa. Cuando se supone que se han repartido al 50 % las tareas del hogar entre dos personas y, si habiendo empezado a la vez a ponerlas en marcha, al cabo de un rato una de las dos partes ya ha terminado y la otra sigue haciendo cosas, es porque hay tareas invisibles que se están llevando a cabo.

A pesar de que el feminismo, es decir, la firme creencia en la igualdad entre hombres y mujeres, lleva siglos luchando contra el sistema machista y patriarcal en el que vivimos, este solo será erradicado desde nuestras casas, desde las pequeñas conversaciones y los pequeños cambios.

El orden es una tarea históricamente vinculada a las mujeres, y me encantaría ver cómo los hombres también se empapan de esta habilidad, para mejorar así la calidad de vida y el bienestar de todas las personas.

No quiero entrar a fondo en el tema de la limpieza porque no es mi profesión ni mi pasión, pero sí quiero entrar en el tema de la distribución de tareas, porque me fastidia mucho que el orden lleve años siendo una labor invisible e infravalorada, y eso se acabó.

Es más, no solo debemos fijarnos en las tareas con carga física, sino también en las tareas con carga mental. Pensar qué vamos a comer, organizar las vacaciones, elegir cuándo toca comprar ropa nueva a

los hijos o hijas, decidir qué día vamos a limpiar esto o aquello, responder correos de cuestiones comunes y un largo etcétera de tareas inundan nuestras mentes y nos dificultan vivir desde la calma.

A veces siento que estoy todo el día apagando fuegos como si de una bombera evitando incendios se tratara. Anteponerse a desajustes en la organización de los eventos es parte de una vida en orden. Vamos, lo que comúnmente llamamos organizar las cosas con tiempo. Algo tan sencillo como repasar que todo esté en orden antes de que vaya a acontecer es lo que marca la diferencia entre cosas que salen bien y cosas que salen mal. Es cierto que las cosas también pueden salir mal aunque te organices lo mejor posible, pero si ya has hecho lo que has podido, no tienes nada por lo que preocuparte más que de adaptarte a la situación e intentar dar solución al nuevo problema.

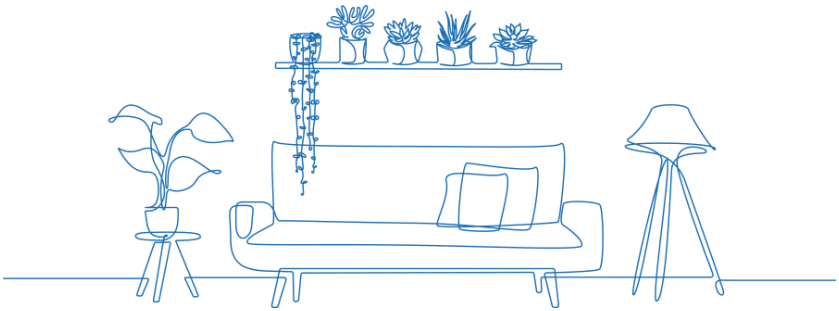
Adonde quiero llegar es que, para que esto surja así, es necesario que todos los miembros de la familia sean conscientes de esta realidad y formen parte ACTIVA de ella.

Que no te importe que te consideren una persona desordenada no es excusa para cargar a los de tu alrededor con más tareas. Por muy desordenado que sea alguien, a todo el mundo le gusta que los planes salgan bien. Además, curiosamente, cuando surge un problema se suele quejar más quien no se ha encargado de él que quien ha querido regalar su tiempo al resto haciendo la gestión.

Reivindico más visibilidad y agradecimiento para todas esas personas (en su mayoría mujeres) que se encargan de que la vida fluya en orden para todos.

Si el reparto de tareas del hogar es motivo de discusión en vuestra casa, o si simplemente quieres comprobar de forma visual en qué

proporción están repartidas, quiero facilitarte un listado con varios de los quehaceres más habituales de las viviendas. Algunos de ellos son invisibles y me gustaría que, a partir de ahora, también se vean.



TAREAS QUE REPARTIR ENTRE LA PAREJA O COMPAÑEROS DE PISO

- ◯ El «barrido» mañanero.
- ◯ Hacer la cama.
- ◯ Preparar la comida.
- ◯ Preparar la cena.
- ◯ Limpiar el fregadero y las encimeras de la cocina.
- ◯ Llevar a cabo o contratar a alguien para la limpieza semanal de la casa.
- ◯ Cambiar las bolsas de basura.
- ◯ Tirar la basura.
- ◯ El barrido nocturno.

- [ ] Hacer la lista de la compra.
- [ ] Hacer la compra.
- [ ] Guardar la compra cuando llega.
- [ ] Pensar en las comidas y cenas.
- [ ] Cocinar.
- [ ] Poner lavadoras.
- [ ] Tender lavadoras.
- [ ] Guardar la ropa seca en su sitio.
- [ ] Revisión de los pagos del hogar.
- [ ] Reunión de vecinos anual.
- [ ] Contratar las vacaciones.
- [ ] Reponer el mobiliario estropeado.

SI, ADEMÁS, HAY NIÑOS O NIÑAS PEQUEÑOS EN CASA:

- [ ] Preparar la bolsa de principio de curso.
- [ ] Preparar la mochila para las actividades extraescolares.
- [ ] Reuniones trimestrales con los profesores.
- [ ] Preparar la ropa del día.

- [ ] Preparar la mochila de clase.
- [ ] Llevarle al colegio.
- [ ] Preparar la merienda.
- [ ] Ir a recogerlo al colegio.
- [ ] Llevarlo a actividades extraescolares.
- [ ] Recoger de extraescolares.
- [ ] Recoger los juguetes.
- [ ] Comprar la ropa.
- [ ] Cambios de armario.
- [ ] Comprar los regalos.
- [ ] Organizar su cumpleaños.

CÓMO CONSEGUIR QUE TODOS EN CASA RESPETEN EL ORDEN

Si en tu casa vives en familia o con compañeros de piso, necesitas dar algunos pasos para lograr que todo el mundo participe en mantener la organización de la casa.

Antes que nada, debes ser consciente de que, por mucho que tú quieras empezar una vida ordenada, eso no significa que todo el mundo esté interesado en hacerlo. No porque no quieran, sino porque quizá en ese momento no son todavía conscientes de los beneficios que tiene vivir así. Transmitirles que, a partir de ahora,

para ti el orden de la casa es importante, y que quieres hacer varios cambios, debería ser el primer paso. Algo tan sencillo como una breve conversación en la que comunicas tu intención. Si no lo saben, difícilmente van a empezar a respetarlo.

Si alguien se resiste a esta declaración de intenciones, te recomiendo que empieces por tu habitación y armarios privados. Cuando termines de organizar tus espacios, puedes enseñarle a la resistencia el maravilloso resultado, y así quizá empiece a entrarle el gusanillo. Después, podrías pedir permiso para reorganizar las zonas comunes y, poco a poco, estarás consiguiendo tu objetivo.

Lo segundo que te recomiendo es que, al colocar las cosas en su nuevo sitio, consigas que todo sea fácil de sacar y de volver a poner. El mayor enemigo del orden es la pereza y, si les pones difícil el acto de volver a colocar algo en su ubicación correcta, lo más probable es que lo acaben dejando en cualquier otro lugar.

El tercer paso consiste en definir claramente cuál es el nuevo sitio de cada objeto y, por si la memoria falla, poner etiquetas hasta que todo quede claro.

EN RESUMEN, PARA VIVIR EN ORDEN EN CASA CON TU FAMILIA O COMPAÑEROS:

- Explícales que quieres empezar a vivir en orden y por qué.

- Haz que sea muy fácil coger y volver a dejar las cosas en su lugar.
- Definid claramente cuál es el sitio de cada familia de objetos.

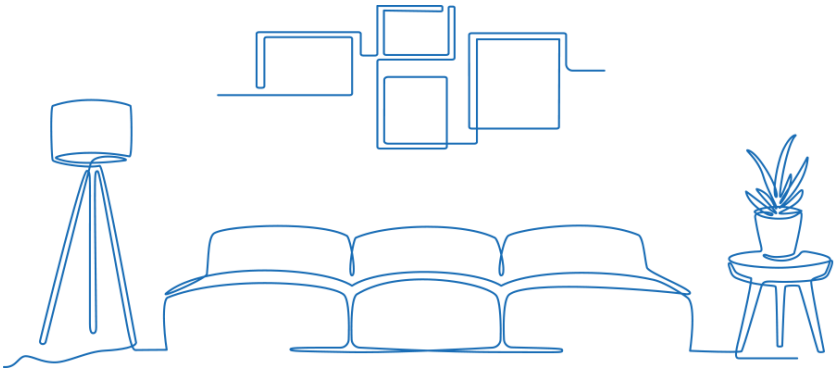
Es muy importante que mentalmente diferencies entre tus espacios privados, los espacios privados de los demás y los espacios comunes. Si quieres que el orden y la buena convivencia prosperen, debes diferenciar muy bien entre estos tres tipos.

La parte más sencilla es ordenar tus habitaciones privadas, porque el mantenimiento solo depende de ti.

En el caso de los cuartos privados de las otras personas, te animo a que simplemente ignores el orden o desorden que pueda haber en ellos. Limítate a pedir que los objetos queden dentro de algún cajón o armario, sin invadir más espacio que el definido por mutuo acuerdo. De esta forma, aunque reine el caos, no se verá a primera vista y solo tendrás que ignorar la forma en la que tiene guardada esa persona sus cosas.

A la hora de organizar los espacios comunes, es muy importante que te plantees una cosa: ¿quién va a mantener el orden de ese cajón a partir de ahora? Te pongo un ejemplo. A mí me encanta colocar todo lo que se pueda en vertical, y me gustaría que las toallas de baño estuvieran dobladas de esta forma. Pero si soy la única de mi casa que sabe o quiere poner en práctica este tipo de doblado, debo tomar una decisión. Si las coloco en vertical, nadie se quejará, pero la responsabilidad de guardar las toallas limpias será siempre mía. ¿Me apetece añadir a mi lista de tareas esta otra? En mi caso, la respuesta es no. Por eso, las baldas en las que guardamos las toallas en casa están claramente definidas para todos, pero la forma de doblado que hemos elegido para que todos

podamos mantener el orden es en horizontal, es decir, una encima de otra.



EL CASO DE ORDENATRIX:

Esta vez voy a contarte mi caso personal. Cuando con mi familia nos mudamos a nuestra nueva casa, yo me encargué de decidir en

qué espacio iba a ir cada familia de objetos. Recuerdo que, a partir de ahí, muchas veces me preguntaban: ¿dónde está esto? o ¿dónde está lo otro? Para mí, pensar y describir en qué estancia, en qué armario, en qué balda o caja estaba guardada cada cosa me suponía un agotamiento mental bastante grande. Que yo hubiese tomado las riendas del orden de la casa no significaba que quisiera tomar el papel de buscador cual Google. Así que, para encontrar una solución a este pequeño problema, un día decidí cambiar mi respuesta.

Cuando me preguntaban dónde estaba algún objeto de casa, mi respuesta siempre era la misma: en su sitio. Teniendo en cuenta que los artículos por los que preguntaban eran de uso común, y que ya estaba todo ubicado por familias, quería que mi sistema de orden y su instinto respecto a nuestras rutinas de vida llevaran a mi familia a buscar en el lugar más lógico el objeto por el que preguntaban en ese momento. ¡Y así fue! Al insistir en mi respuesta, logré que también pudieran encontrar cualquier cosa de casa sin depender de mí.

Sé consciente de que debes tener paciencia y ser capaz de perseverar si quieres conseguir que todo el mundo respete el orden de la casa como tú. Repite, repite y repite tanto como haga falta las cosas, pero nunca grites ni te enfades. Gritar no sirve de nada; de hecho, creará un rechazo hacia ti y hacia el tema de la organización, y lo único que conseguirás será alejarte de tu objetivo. Si las personas que te rodean te respetan y te quieren, hazles entender lo bien que te sientes (y lo bien que se pueden sentir ellas también) cuando la casa está bien arreglada. De esta forma, con el tiempo, será más fácil que ellos también abracen el orden en su rutina. No tengas miedo a abrirte y déjales ver tus emociones, también cuando no sean positivas. Con el tiempo,

aflorará su sensibilidad y empatía hacia ti.

Orden y paz mental en un hogar con niños

Es importante tener en cuenta que viviremos diferentes épocas según la edad de los niños. Las necesidades cambian mucho, y así lo harán sus objetos y la organización de sus espacios.

Cuando se trata de un primer bebé, la tendencia de los futuros padres suele ser arramblar con todo artilugio que te presten o regalen. Cuando no has vivido nunca la experiencia, no tienes ni idea de cómo va a ser y es comprensible querer intentar cubrir todas las necesidades futuras que puedan surgir. No sabes qué cosas te van a ser útiles o cuáles no te van a servir para nada. Cada bebé es un mundo y cada familia tiene una situación diferente, pero lo que sí te puedo asegurar es que el 80 % de todos esos objetos para bebés solo lo vas a usar durante uno o dos años, como mucho.

Parece mentira, pero el paso de «bebé» a «niño o niña relativamente autónomo» se da en un abrir y cerrar de ojos. Antes, tú eras quien se encargaba de gestionar sus objetos, pero ahora los niños empiezan a mover cosas, a tener preferencias... y todo cambia.

En mi casa, cuando mi hija era bebé tuvimos un espacio delimitado con una alfombra infantil para sus juegos en el salón, pero cuando pasó a caminar y ser capaz de elegir con qué jugar y mover de sitio sus juguetes, decidí que estos debían estar en su habitación. Nuestro piso es pequeño y, para que la organización cotidiana sea práctica y fácil de recordar para todos, la norma es que cada uno debe tener su ropa en su habitación. Los juguetes de la niña deben ir en su cuarto (a no ser que se disponga de una habitación extra como cuarto de los juguetes, que era mi caso de pequeña). Por lo demás, los espacios comunes deben ser capaces de albergar el resto de las

familias de objetos que tenemos en casa. Si después de esta repartición básica alguien no ha podido meter una categoría de objetos en su dormitorio por falta de espacio, no hay ningún problema en utilizar un espacio común libre.

En cuanto a la habitación de los niños y niñas, las familias de objetos típicas suelen ser la ropa (con cada tipo de prenda agrupada en un lugar definido), la ropa de cama, los juguetes, los instrumentos, los objetos de deporte y los artículos de estudio. Si esto ya lo tienes bien definido, pero aun así la habitación está hecha un caos, probablemente se deba a que hay más cantidad de la que caben en ella.

En el caso concreto de la ropa, para controlar este aspecto es recomendable hacer cuatro cambios de armario al año, en vez de los dos aconsejables en el caso de los adultos. Es decir, básicamente cada tres meses, debes revisar qué ropa ya se le ha quedado pequeña o está demasiado estropeada.

Aprovecha estos cambios de armario para revisar también qué juguetes y demás objetos ya no son para su edad, se han roto o simplemente no se utilizan.

Otra cuestión importante que debes abordar en relación con las habitaciones infantiles es por qué a los niños les cuesta tanto desprenderse de las cosas. ¿Has pensado alguna vez que a tus hijos o hijas también tienes que enseñarles a desapegarse de sus objetos? Y no solo eso, también a tener conciencia de todas sus pertenencias, de dónde las tiene y dónde deberían estar cuando no las utilice.

A veces, nos limitamos a reprenderles porque no han recogido un juguete, cuando en realidad lo que debemos hacer es usar el diálogo, la psicología y nuestro propio ejemplo para inculcarles un hábito. Llevar una vida en orden es un hábito que puedes

interiorizar desde pequeño. Es una herramienta que les ayuda a organizarse mejor durante el resto de su vida, reduciendo el estrés y aprendiendo a consumir correctamente, entre otros muchos beneficios.

COMBATIR EL ANSIA CONSUMISTA

Conozco a muy pocas personas que no quieran mejorar su calidad de vida. La lástima es que la mayoría de ellas creen que lo van a conseguir comprando más cosas. Cuán equivocadas están…

Procedo de una familia trabajadora, pero la realidad es que nunca me ha faltado de nada. Aun así, recuerdo tener dentro ese sentimiento de querer siempre más posesiones materiales, y nunca poder saciarlo.

Al ver la televisión, interiorizaba la idea de que las chicas de mi edad lucían peinados de peluquería a diario, pieles perfectamente maquilladas, con padres y madres dignos de revista y una casa en la que no faltaba ningún detalle. Obviamente escenarios preparados durante horas, muy alejados de la realidad de la vida.

Según fui creciendo, iba aumentando la necesidad de conseguir más y mejores cosas. Y es que cuando puedes comprar el coche, quieres la furgoneta; si logras la furgoneta, deseas la caravana; si consigues el piso, vas a por la casa con jardín… Y así, un eterno suma y sigue que no te permite disfrutar de tus posesiones más allá de los diez minutos posteriores a la compra. ¡Resulta agotador!

Yo era así… hasta que me planté ante el consumismo. Intentaba adquirir el vestido de moda, el bolso que era tendencia en verano, las botas más top del invierno, pero no lograba saciar nunca mi sentimiento de necesitar siempre más, porque seguía montada en el

tren del consumo. Hasta que decidí que si seguía así, tenía poco que ganar y mucho que perder.

> **Cuando vamos a una tienda, la cantidad de objetos que hay en ella y su disposición en el espacio no son una casualidad. Las tiendas llevan años estudiando cómo la colocación de las cosas influye directamente en nuestros impulsos a la hora de comprar. ¿Sigues creyendo que el orden no importa?**

Poco a poco, empecé a ignorar los escaparates, las publicaciones de las *influencers* y los anuncios de la televisión. Me encontré con un folio en blanco en el que yo decidía qué era guay y qué no lo era, con qué cosas me sentía cómoda y con qué otras me sentía una oveja más, siguiendo al rebaño.

Eso hizo que mi armario, mi habitación y mi casa se empezaran a convertir en mi pequeño templo de paz. Un espacio donde solo yo juzgaba qué era suficiente, qué era cómodo y qué era bonito. Pero, sobre todo, conseguí sacar de mí el sentimiento de necesitar siempre más. De sentirme vacía por mucho que comprara, y de sentir que el resto tenía más y mejores cosas que yo.

Ahora vivo desde el otro lado del consumismo. No significa que no compre, pero lo hago cuando lo necesito y lo que a mí realmente me apetece.

Otro de los aspectos negativos del consumismo es el hecho de comprar mal. Ahora sé que cada nueva adquisición debe gustarme, valerme a la perfección, encajar en mi presupuesto y tener espacio en casa donde guardarlo. Hubo un tiempo en el que para comprar una prenda solo necesitaba que cumpliera dos de dichos requisitos. Gran error…

Lo que no entendía entonces, y que ahora tengo muy claro, es la relación que existe entre comprar mal y no encontrar tu estilo; ese estilo con el que te sientes cómoda, guapa y en todo tu esplendor. Tan importante es el orden de tu armario como lo es la decisión de comprar (o no) cada prenda que metes en él.

Cada uno tiene su estilo, el suyo propio; ese estilo puede ir cambiando durante la vida, pero no puedes tener el tuyo, el de tu vecina y el de tu compañera de trabajo a la vez. Cada persona es maravillosa en su propia esencia única.

Los *bumps*

Quizá el término *bump* no te dice nada, pero te aseguro que has comprado muchísimos a lo largo de tu vida, prácticamente sin darte cuenta. Los *bumps* son una herramienta de marketing que consiste en ofrecer al cliente un complemento al producto que está a punto de comprar, justo antes de ir a pagar. Su objetivo es aumentar el importe final.

Por ejemplo, cuando vas a la gasolinera a llenar el depósito y vas a pagar, los chicles y caramelos que encuentras justo delante de tus narices son *bumps*. También lo son los pequeños complementos

estratégicamente colocados junto a la caja en cualquier tienda de ropa.

Hace tiempo, una amiga me contó que un día fue a la farmacia a comprar un antibiótico para su bebé de tres meses con la receta que le había dado el médico y, justo antes de pasar por caja, la farmacéutica la invitó a comprar otro producto supuestamente buenísimo para complementar con el antibiótico. Teniendo en cuenta que justo iba a pagar y que tenía a su bebé enfermo, su instinto hizo que aceptara. La sorpresa vino cuando vio el recibo y comprobó que, de los veintinueve euros que tuvo que pagar, solo dos correspondían al antibiótico que le había recetado la pediatra, y que los otros veintisiete eran para el maravilloso producto que le recomendó la farmacéutica en el último momento. Un producto completamente innecesario, ya que, si lo fuera, la propia pediatra se lo habría recetado.

Los *souvenirs*

Los viajes son uno de esos momentos en los que nuestra ansia consumista se dispara. Tenemos mucho tiempo libre y los destinos turísticos están perfectamente preparados para que no puedas resistirte a llevarte un recuerdo físico del fantástico lugar que estás pisando. Una combinación fatal.

Recuerdo que, en un viaje a Venecia con mi familia, mi espíritu consumista estaba desbocado. Todo me parecía útil, precioso y accesible. El espacio disponible en mi maleta marcó el límite de lo que podía traerme, pero ser consciente de este sentimiento de no querer parar de comprar me hizo reflexionar sobre el consumo en los viajes.

Después de mucho pensar y varios viajes más tarde, llegué a la

conclusión de que la clave no estaba en ser radical y obligarme a no comprar nada, sino en poner un tope razonable. Además, una de las cosas que intento desde entonces en mis viajes es consumir alimentos y productos locales. Por un lado, ayudas a la gente del lugar y, por otro, son compras que, después de disfrutarlas en casa con los tuyos, desaparecerán.

EL CASO DE ANDREA (NO MÁS *SOUVENIRS*):

Andrea trabaja por los derechos de las mujeres, tiene un hijo adolescente y le encanta viajar. Su piso es muy acogedor, pero no es

especialmente grande. En cambio, su apego hacia los objetos es enorme. Ella es de esas personas que siente la necesidad de traer objetos de sus viajes, y la pena le invade cuando sopesa deshacerse de esos artículos que inundan su vivienda más de lo necesario. Es consciente de que todo no cabe, pero a la vez sufre. La solución a este «problema» llegó de la mano de un reto: un nuevo viaje a la vista del que no debía traer ningún objeto físico. Fue un trabajo completamente psicológico en el que ella, después de escuchar mis sermones, hizo todo el trabajo. Tuvo que contenerse y repetirse mil veces que lo importante no era el dedal, la bolsa de tela con un mensajito o la camiseta del viaje, sino la oportunidad de la experiencia y poder recordarla en su memoria como una vivencia que debía llenar su alma y no su casa.

PONLO EN PRÁCTICA

Ahora quiero invitarte a que pares un minuto y hagas el siguiente ejercicio. Me gustaría que, aunque solo sea por un minuto, alejes de

ti el sentimiento de necesidad y disfrutes de la tranquilidad que ello aporta, como si hicieras una pequeña meditación guiada.

Respira hondo, siéntate o túmbate cómodamente, y visualízate con todas tus necesidades cubiertas. Siente que ya tienes todo lo que necesitas para vivir. Quiero que pienses en alguna de todas esas cosas que quieres conseguir, y veas si realmente es tan importante para ti. Si echas la vista atrás y piensas en los momentos más felices de tu vida, ¿eran las cosas lo importante? ¿O quizá lo eran las personas o la experiencia que estabas disfrutando lo que te aportó esa felicidad? Tus necesidades básicas están cubiertas, tienes un techo donde vivir y protegerte del frío o del calor, tienes una cama, algunos muebles, ropa, comida en la nevera, agua para beber y lavarte, y electricidad para cocinar o entretenerte.

Además de lo básico, tienes muchísimas más cosas: libros, tecnología, y quizá un coche o una moto. Quizá hasta dispongas de una segunda vivienda. Quiero que seas consciente de todo lo que tienes y que lo disfrutes al máximo. Si te sientes satisfecha con lo que tienes, ¿para qué vas a sentirte frustrada por algo que todavía no posees? Igual algún día se da la situación idónea para que puedas conseguir esa cosa que quieres, pero lo importante es que, hasta que no llegue ese momento, ahora no dejes que te invadan la frustración y el agobio que acompañan el sentimiento de necesidad.

Vivir sintiéndote plena es un privilegio que no todo el mundo logra alcanzar, pero si dejas a un lado esa costumbre de querer consumir más objetos, es probable que te encuentres mejor en tu día a día. A partir de ahora, te invito a que cada vez que te sacuda el sentimiento de necesidad a la hora de consumir algo, pienses en todo lo que tienes y le des una segunda vuelta a la necesidad real de adquirir ese objeto.

Trucos para evitar la tentación del consumo

1. Aunque parezca muy radical, uno de los motivos por los que yo vivo en un pueblo pequeño de costa es porque, en parte, huía de mi ciudad natal, en la que los escaparates, los anuncios y las luces intentan atraer cual imán a todo el que pasa por delante para consumir. Eso no significa que tengas que mudarte a un pueblo perdido ni dejar toda tu vida atrás para no comprar. Simplemente, sé consciente de los estímulos que disparan tus ganas de hacerlo y evítalos en la medida de lo posible. No pasees por calles comerciales, busca el camino donde menos tiendas haya para ir al trabajo, y sobre todo no concibas la actividad de ir de compras como un *hobby* para cuando estés aburrida o triste. Muchas de mis clientas me han confesado que son consumistas por la ansiedad que tienen. Pues bien, aunque parezca simplista, ir de compras no aliviará tu ansiedad, sino que te creará problemas en el hogar, bien por acumulación, bien económicos.
2. **No descargues en tu móvil aplicaciones de tiendas.** Si necesitas comprar algo en esa tienda, hazlo conscientemente y con calma: abre la página, entra en tu cuenta y busca solamente aquello que necesitas. Si tienes la aplicación instalada en el móvil, es fácil que en los ratos muertos entres para ver si hay alguna novedad, y acabes comprando algo sin lo que podrías vivir perfectamente. Por no mencionar las notificaciones que te van a llegar constantemente para invitarte a comprar si no inviertes unos minutos en desactivarlas.
3. **Ten cuidado con las redes sociales y las *influencers*:** no es oro todo lo que reluce, y te lo digo por experiencia propia. Con mi modesta cantidad de seguidores en Instagram, han sido varias las empresas que me han ofrecido productos de forma totalmente gratuita, a cambio de mostrarlos en mis redes sociales. Así que imagínate el dinero que les pagan a las *influencers* que tienen

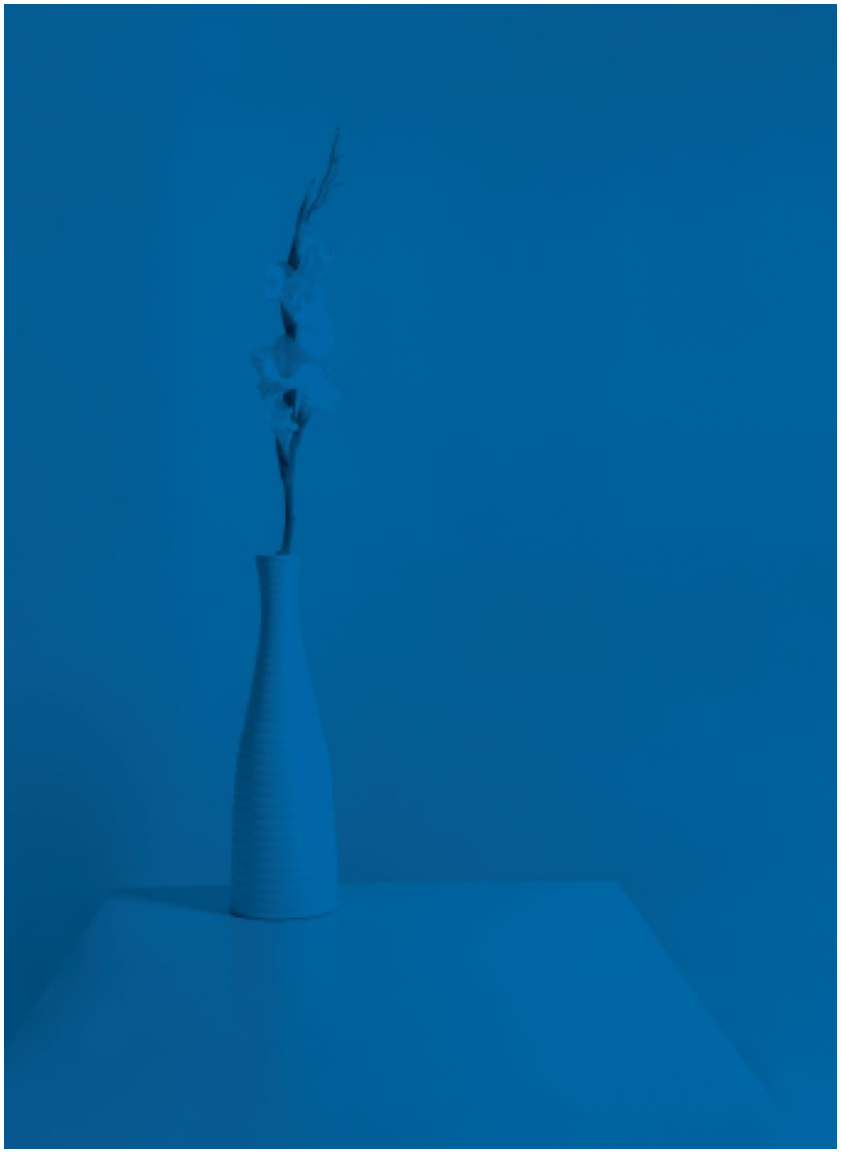
cientos de miles de seguidores por sacar todos esos alimentos, prendas y demás productos. Objetos que, si los llevara tu vecina del quinto en vez de una *influencer* con una supuesta vida perfecta, no serían tan maravillosos. Que con tu tiempo libre decidas cotillear la vida de gente que no conoces en redes sociales para pasar el rato, bueno; pero gastarte tu dinero en las cosas que promocionan y no necesitas es tan mal hábito como fumar.

4. **Di «no» a los objetos que te crean una necesidad.** ¿Es necesario un partidor de huevos cocidos en lonchas para una casa en la que se come un sándwich de ciento en viento, y que, además, ya dispone de cuchillos? Te respondo: no. Cada vez hay más inventos que aparentemente cubren necesidades que tenías sin resolver, pero la realidad es que ¡tú no tenías esa necesidad hasta que viste ese vídeo!

5. Otra de las técnicas que debes poner en práctica para regular tu nivel de consumo es que cada vez que estés a punto de comprar algo te hagas las siguientes preguntas primero:

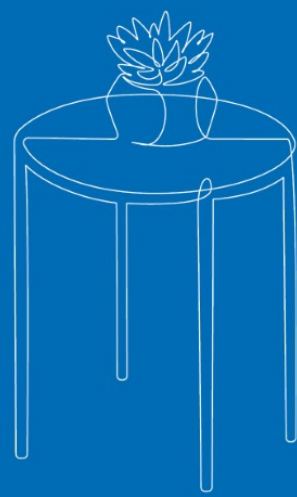
   - ¿Lo tengo ya en casa?
   - ¿Tengo otra cosa que cumple su misma función?
   - ¿Tengo un espacio concreto donde guardarlo?
   - ¿Realmente lo necesito?

Si supera el test del buen consumidor, ¡adelante!



04

Orden como filosofía de vida



No quiero terminar este libro sin antes aclarar que, para mí, el orden va mucho más allá que doblar los calcetines como mi querida Marie Kondo puso de moda hace unos años. En mis talleres, suelo explicar que no siento pasión por el orden porque me encante pasar horas doblando ropa, sino porque, usando todas las técnicas que te he mencionado, consigo ganar tiempo y tranquilidad para poder hacer otras cosas que realmente me gustan mucho más, como tomarme unas cervecitas con amigas o familia. El orden, para mí, es una filosofía de vida. Mi filosofía de vida.

El orden afecta directamente a todos los objetos que nos rodean, sí, pero no acaba ahí la cosa. También influye en nuestras relaciones personales, la forma de gestionar el tiempo y, por supuesto, en nuestros pensamientos, es decir, el yo interior.

Hasta ahora, he compartido consejos para organizar de forma óptima los espacios de tu casa, pero también quiero enseñarte cómo puedes aplicar el sistema de los tres pasos para hacerlo con tus relaciones, rutinas diarias y salud mental.

¿Te apuntas a vivir en orden 360°?

LAS RELACIONES

Seguir mi sistema de tres pasos para ordenar tus relaciones simplificará tu vida personal y te ayudará a construir una existencia en la que solo te rodeen personas que le aporten cosas buenas a tu día a día. Puedes aplicar el sistema a tus relaciones de pareja, amigos, familia y demás conocidos.

Ahora ya sabes que, para ordenar tu casa, primero debes analizar los objetos que hay en ella y deshacerte de aquellos que están rotos, no te gustan o no te sirven. De la misma forma, te animo a que revises tus relaciones y detectes si hay alguna a la que le ha llegado la hora, bien porque esté rota, porque ya no te guste o, simplemente, porque ya no te vale.

Muchas veces toleramos conductas y situaciones que no nos gustan, simplemente porque llevamos años haciéndolo y se ha convertido en una costumbre. Salir de nuestra zona de confort es algo que a los humanos nos cuesta mucho hacer, pero vale la pena intentarlo.

Estoy segura de que, dando pequeños pasos, poco a poco serás capaz de gestionar el desapego hacia esas personas que ya no te hacen feliz, y así conseguir una vida en la que la gran mayoría de tus relaciones te gusten, te aporten y el vínculo que generen sea sano. Igual que con los objetos de tu vivienda.

Para que puedas vivir de forma ordenada, más allá de las paredes de tu hogar, es esencial que te rodees de personas que estén alineadas con tus objetivos de vida o, por lo menos, que los respeten. El resto tiene espacio de sobra para campar en libertad en este mundo, pero no en el tuyo.

Pasemos ahora al segundo paso. Del mismo modo que en casa debes elegir dónde colocar las cosas que has decidido quedarte, en tus relaciones tienes que hacer algo similar: decidir cuándo y cuánto tiempo vas a dedicar a cada persona. Igual que hay objetos que quieres conservar, pero que vas a usar con menos frecuencia y que guardas en lugares poco accesibles, también habrá relaciones para las que no puedas (o no quieras) invertir el mismo tiempo que para las que has decidido que formen parte de tu agenda cotidiana.

Deja de hacer planes por compromiso con gente que le aporta poco o nada a tu vida. Si no te apetece un evento o reunión, no vayas. Invierte tu tiempo en lo que a ti te haga feliz y no en lo que el resto de personas considere.

Y si el tercer paso para tener la casa organizada es cambiar nuestra mentalidad y dejar de consumir sin cabeza, para poner orden en tus relaciones te sugiero que reflexiones sobre aquellas amistades que mantienes desde hace tiempo, como los típicos amigos de la infancia, por ejemplo; relaciones con las que parece que tengas un contrato firmado y debas mantener toda la vida. Si sigues conservando este tipo de relaciones porque os queréis, os apoyáis

mutuamente y os gusta pasar tiempo juntos, ¡genial, qué suerte tienes! Pero si solo las alimentas porque parece que hay una ley no escrita que te ate a ellas, te invito a que reflexiones y saques tus propias conclusiones.

Como ves, no solo hay que aprender a desprenderse de los objetos físicos, también es necesario hacerlo de las relaciones tóxicas o de las que no te aportan lo que en este momento necesitas para sentirte bien.

PONLO EN PRÁCTICA

- Sal de los grupos de WhatsApp que ya no te interesen.
- Revisa los teléfonos guardados en tu agenda y borra los que te

den mala energía.

- Durante las próximas semanas, di al menos una vez «no» a algún plan que no te apetezca hacer.

EL DÍA A DÍA

Ahora ya tienes claro que el primer paso para ordenar tu casa consiste en retirar todo lo que no utilizas, y también aquellas cosas para las que no dispones del espacio suficiente para guardarlas.

Pues bien, con tu tiempo pasa exactamente lo mismo. El día tiene 24 horas y es matemáticamente imposible hacer todas las tareas del hogar, afrontar una jornada laboral completa, atender a la familia, hacer vida social con amigos, ir al gimnasio, leer, formarse, cocinar sano y sacar tiempo para cuidar tu apariencia física cada día. Podrás cumplir con todas esas actividades, sí, pero no todas a lo largo de la misma jornada. Tendrás que simplificar y distribuirlas en el tiempo, practicando solo algunas cada día.

Las claves principales para tener una cotidianidad ordenada son dos: simplificar y planificar.

Del mismo modo que el segundo paso para ordenar tu casa es colocar las cosas en el sitio más adecuado, si quieres gestionar tu día a día con éxito, debes planificar bien qué tareas o eventos harás en cada momento. Para que no se te pase nada, puedes ayudarte de un calendario o agenda de papel, o usar un calendario digital para poder llevarlo contigo en el móvil a cualquier parte (yo uso Google Calendar y estoy encantada).

Cuando tengas tu calendario o agenda, reflexiona sobre cuáles son para ti las tareas o actividades imprescindibles, por ejemplo:

trabajar, las citas médicas o llevar a los niños a sus actividades extraescolares, etc. Después, añade el resto de las cosas que quieras hacer, buscando el equilibrio y siendo realista con lo que puedes afrontar cada día.

Habrá jornadas en las que parezca que te queda algo de tiempo libre y quieras aprovechar para añadir alguna tarea más, pero te recomiendo que dejes esos espacios vacíos para posibles imprevistos o sorpresas que puedan surgir.

Siguiendo este sistema, al final de la semana y del mes verás cómo has atendido lo importante y, además, has podido llevar a cabo otras cosas que te apetecían. Quizá no con la intensidad y la frecuencia que te gustaría, pero ¿qué prefieres, mucho y mal, o poco y bien? Lo importante es que cada actividad la hagas desde la tranquilidad, y no pensando en la siguiente porque no sabes si llegarás a tiempo.

Por último y, al igual que ocurre con el orden en el hogar, el tercer paso para tener una cotidianidad organizada viene de la mano de un cambio de mentalidad. En este caso, debes hacer algo tan fácil y tan difícil a la vez como aprender a decir que no. Aunque al principio puede costarte, es fundamental para no terminar sepultada por planes que llenen tu agenda, y acaben agobiándote y haciéndote perder el equilibrio interno. En tus manos está la elección entre vivir la vida que a ti te apetece o la que desean los demás. No se trata de decir «no» con mala educación o para hacer daño, sino todo lo contrario. Tómatelo como un «no, gracias», porque así, tú y las personas que te rodean, vais a estar mejor a largo plazo.

PONLO EN PRÁCTICA

- Elige una sola agenda para el próximo año y deshazte del resto.
- Busca una tarea frecuente en tu rutina que puedas delegar.

- Planifica cada domingo la semana y, cada noche, el día siguiente.

TU YO INTERIOR

Una de las cosas que más afecta negativamente a las personas es el «qué dirán», una costumbre que, si no dejas de practicar, acabará ocupando más espacio del necesario en tu disco duro. Y ya sabes que soy muy de tirar lo que no nos hace falta. Está bien aceptar consejos de gente que te quiere o personas expertas en algún tema, pero no necesitas la opinión de nadie para elegir cómo vestirte, dónde ir o qué hacer con tu vida. Una vez más, debes librarte de lo innecesario. Los consejos y las opiniones también se pueden tirar a la basura si no te encajan.

Reconozco que cuando alguien me da una opinión o un consejo que no he pedido y que no se alinea en absoluto con mi forma de pensar, suelo anotarlo imaginariamente en mi lista de cosas que no me interesan. La época de mi embarazo fue una fiesta en este aspecto… Cuida tu mente como tu templo interior y guarda solo lo que te apetezca.

Lo importante para tener bien ordenado tu yo interior es escucharte a ti misma primero. ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta? ¿Qué me apetece hacer? ¿Qué opino realmente sobre este tema? Una persona que vive en orden no es alguien que deja su camino al viento, sino un sujeto que lleva las riendas de su vida y decide qué tiene, cuándo lo tiene y cómo lo tiene.

Pensar en ti como la primera de la lista no significa que seas egoísta, ni muchísimo menos una mala persona. Simplemente, que vas a actuar desde la tranquilidad de saber que estás haciendo lo correcto, y que sea lo que sea que hagas, ya por tu bien o por el de

las otras personas, lo haces desde tu voluntad y deseo.

Si te importa lo que los demás piensen de ti, cuando tengas que decir algo, no solo tendrás que atender a lo que tú quieras (que ya es bastante esfuerzo para el cerebro), sino que, además, tendrás que hacer la elección basándote en los gustos de otra gente. ¿Te imaginas tener que elegir la ropa por la mañana, no solo pensando en que te guste a ti, sino en que le agrade al vecino con el que te vas a cruzar por las escaleras, a la conductora del autobús, a tus seis compañeros y compañeras de trabajo, o a la persona que te va a poner el café por la tarde? Menudo esfuerzo mental tan innecesario.

En cambio, cuando basas tus decisiones únicamente en tus preferencias, la elección se vuelve mucho más liviana. Hace tiempo que lo que piense la gente de mí me importa bastante poco. Es un proceso que requiere mucha práctica, atención y la capacidad de desaprender, pero, una vez que le coges el gusto, es una maravilla.

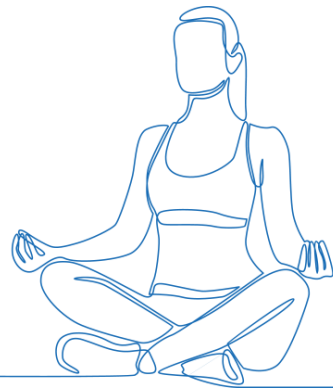
Por tanto, mantén el orden de tu yo interior cerrando la puerta a los pensamientos que no te gusten, ordenando por nivel de importancia los que sí te quedes y siendo consciente de la prioridad que debes dar siempre a estar bien contigo misma.

PONLO EN PRÁCTICA

- Cada vez que tengas que hacer una elección, piensa primero con qué opción te vas a sentir tú más cómoda.

- Define tus objetivos dos veces al año.
- Date un homenaje a la semana por cualquier tarea llevada a cabo.

Te animo a que tengas muy en cuenta las claves del orden a la hora de cuidarte a ti misma.



Recuerda: el orden va más allá de doblar la ropa, es una filosofía de vida.

AGRADECIMIENTOS

Confieso que antes de empezar a escribir este libro ya tenía ilusión por tener un lugar donde dar las gracias a tantas y tantas personas bellas que la vida ha puesto en mi camino.

Lo primero que quiero hacer es dar las gracias a mi editora Carolina por haberse fijado en mí y darme esta oportunidad única, pero sobre todo quiero darle las gracias por el cariño y la delicadeza con la que me ha tratado durante todo el proceso. No me lo podía haber puesto más fácil.

Gracias a mi *ama* y a mi *aita* por esforzarse en darme siempre todo lo que he necesitado y mucho más. Ojalá todos los niños y niñas del mundo tuvieran unos padres como vosotros.

Gracias a mi familia (*amama, aitite*, tías, tíos, primas y primos) por hacerme sentir rica en amor y compañía.

Gracias a mi marido Urtzi por apoyarme cada día desde el principio en mi proyecto como organizadora profesional y por valorar mi perseverancia. Pero, sobre todo, millones de gracias por crear conmigo y nuestra querida hija Haizea una familia.

Gracias a Leire Groven, mi apoyo incondicional en todos los momentos importantes de mi vida, por demostrarme su orgullo

constantemente.

Gracias a mis amigas y amigos, que para mi suerte son tantos (sobre todo tantas) que mi día a día vuela entre celebraciones, brindis y buenos momentos.

Gracias a mi querido Bakio por ser mi inspiración y mi cobijo para vivir y para escribir este libro.

Gracias a todas mis clientas y alumnas de estos siete años por abrirse conmigo y dejarme ayudarlas. Sentir que con tu trabajo cambias la vida de las personas a mejor no tiene precio.

Y gracias a ti, que estás leyendo esto ahora mismo. Por tener este libro en las manos e intentar poner tu casa y tu mente en orden. Cuando aumenta tu calidad de vida y tu bienestar, inevitablemente estás ayudando a mejorar tu entorno.

Ordénate la vida
Oihane Cantabrana

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Oihane Cantabrana, 2023

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Imagen de la cubierta: © Merethe Svarstad Eeg / EyeEm / Getty Images

Editorial Planeta, S. A., 2023
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2023

ISBN: 978-84-08-26901-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!